



Need a Flow ? - Move, Breathe and Relax Vinyasa Yoga

Vinyasa Flow

Vinyasa Flow ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Mit dem Fokus auf ihrer präzisen Ausrichtung werden verschiedene Körperpositionen variiert angeordnet, so dass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

Die philosophische Grundlage bildet der achttellige Yogapfad nach Patanjali. Das Yoga Sutra gilt als wichtigster Yoga-Leitfaden für ein Leben in Freiheit und führt Euch über Körper- und Atemübungen zu einer Praxis, die Euren MonkeyMind zur Ruhe kommen lässt, denn Yoga beginnt mit dem Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment.

Es sind die Körperhaltungen (Asanas) in harmonischer Verbindung mit dem Atmen, die im Vinyasa Yoga im Mittelpunkt stehen. Sie fordern uns körperlich und mental, gleichzeitig stärken Sie unsere Konzentration und Achtsamkeit.

Vinyasa Flow ist Meditation in Bewegung: Während Ihr von einer Asana in die nächste fließt, kommt Ihr im „Hier und Jetzt“ auf Eurer inneren Insel an.

10er Karte: 130 €

Probestunde: 14 €

Anmeldung: info@fjbyoga.de
www.fjbyoga.de
Mobil: 0176-23446344

Wo?

Physioteam Gertigstraße - Gertigstraße 48 - 22303 Hamburg-Winterhude