



Vinyasa-Herz-Yoga-Flow

Am Samstag den 08.12.2018

um 10:30- 12:30h

Bei Vinyasa-Yoga werden klassische und fordernde Asanas in fließender Art und Weise miteinander verbunden und mit dem Atem synchronisiert. Kraft generieren wir durch längeres Halten der Asanas, Geschmeidigkeit und Ausdauer durch kreative Flows. Der Atem trägt uns durch unsere Praxis und ist lang, tief in Synchronisation mit unseren Bewegungen. Vinyasa Stunden sind immer anders, immer neu, meist mit einem körperlichen (Zielasana) manchmal mit einen geistigen Schwerpunkt. Abgerundet wird die Vinyasa-Yoga durch Entspannungs- Meditation, Räucherstäbchen (und mit Swetlana 's Aroma -Briese für Deine Gesichtshaut :-)

Dadurch erreichst du einen Zustand der Zufriedenheit und inneren Ruhe – Harmonie mit dir selbst. Hier sind alle Willkommen, die tiefer in die Vinyasapaxis einsteigen möchten und ein solides Fundament für eine lange und gesunde Yogapaxis entwickeln wollen.

WO : Yoga-Schule Bergkamen, In der Schlenke 32, 59192 Bergkamen-Oberaden

WANN: am Samstag den 08.12.2018 um 10:30-12:30h

Dauer: 120 min inkl. Tiefenentspannung mit Swetlana 's Aroma -Briese für Deine Gesichtshaut :-)

Teilnehmergebühr : 25 Euro pro Person

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt . Mit der Überweisungsgebühr / oder Barzahlung gilt die sofortige Platzreservierung . (Bitte vor dem Kurs spätestens bis zum 25.11.2018 die Kursgebühr überweisen oder im Bar entrichten)

Swetlana Lau

IBAN: DE 98 5001 0060 0690 1506 04

Verwendungszweck : YogaFlow 8.12. 2018

Swetlana Mobil: **0173/8677682**

E-Mail : swetlanasyoga.lau@gmx.de

* Die Workshopsgebühr kann nicht mit anderen Yoga-Gebühren verrechnet werden.



