

Yoga

Hatha Vinyasa Yoga mit Lena



Du hast Lust auf Bewegung und Entspannung?
Du möchtest Deinen Körper mal anders kennenlernen?
Gleichzeitig sollen auch Deine Faszien und Deine
Atmung trainiert werden?

Vielleicht bist Du Fußballer, Handballer oder Ausdauersportler
und wünschst Dir mehr Stabilität in Core, Beine und Po? Oder
Du bist einfach das tägliche Zwicken hier und da Leid und
möchtest Deinen Körper und Kopf trainieren?

Dann bist Du beim Hatha Vinyasa Yoga richtig!

Jeder ist willkommen - vom Beginner zum Fortgeschrittenen!
Du musst nichts mitbringen außer Dich.

Wenn Du Dich für einen Platz anmelden möchtest, dann gebe
in der Praxis Bescheid. Wir starten am **5. Oktober immer
Freitags von 18:15-19:30 Uhr** im großen Raum.

In 75 Minuten erlebst Du einen tollen Start ins Wochenende!

Ich bin Lena Wiewell, Hatha Vinyasa Parampara Yogalehrerin 200 Std. (YA).
Hatha Vinyasa Yoga ist ein dynamischer und moderner Yogastil. Die Asanas (Körperhaltungen)
werden fließend miteinander verbunden und die Atmung führt hierbei die Bewegungen.

