

VinyasaYoga



Kontakt:

Roberta Präfrock

Mobil 0160 97379067

E-Mail robertaproefrock@aol.com

Ab 19. September neue Kurse:

Montag	8.30 Uhr	SunriseYoga
Montag	17.30 Uhr	Vinyasa
Mittwoch	20.15 Uhr	Vinyasa
Donnerstag	17.00 Uhr	Vinyasa
Samstag	17.00 Uhr	Power Vinyasa

Weitere Kurse auf Anfrage:

Mama/Baby, Yoga Rücken, Best Age Yoga,
Teenyoga, Männeryoga...

Schnupperangebot: 3 Mal € 20,00

Alle Kurse 90 min.

Im Obergeschoss der Kindersache

Ziegelstraße 17+19

71063 Sindelfingen

VinyasaYoga



Vinyasa Yoga ist eine dynamische Form des Yoga. Jede Asana (Position, Stellung) wird mit einem Vinyasa (Sonnengruß) verbunden und mit der Atmung synchronisiert.

Diese Form des Yoga ist sehr kraftvoll. Es werden emotionale sowie körperliche Blockaden gelöst. Diese Yogastunde ist sehr abwechslungsreich, da jede Stunde einen anderen Fokus hat. Hier erlebt ihr den Yoga immer wieder neu.

Der Schwierigkeitsgrad der Stunden richtet sich nach den jeweiligen Teilnehmern.