

# Vinyasa Yoga



Das harmonische Zusammenspiel von Bewegung und Atem hat eine beruhigende Wirkung auf uns und trägt zudem unserem Wunsch nach Entwicklung, Wachstum und Herausforderung Rechnung.

Die Vinyasa Yogastunde ist für dich geeignet, wenn du derzeit keine erheblichen physischen Beeinträchtigungen (z.B. einen akuten Bandscheibenvorfall oder eine kürzlich zurückliegende Operation) hast.

Fließend und mit viel Freude tasten wir uns auch mal an unsere Grenzen ran & loten diese achtsam aus.

Übe dennoch aus deinem individuellen Körpergefühl heraus und erlaube dir, Übungen an deine Bedürfnisse anzupassen oder gar auszulassen, wenn dein Körper dir dies signalisiert.

Du übst immer MIT und FÜR deinen Körper - nicht gegen ihn ;-)

## **Equipment:**

1-2 Blöcke

1 Decke oder Handtuch

1 Bolster oder festes Kissen