

Zentscheuer Plieningen

## **Neu beim TV Plieningen – Vinyassa Yoga**

Kursbeginn: 11. März 2025

Dienstag: 17:30-18:45 Uhr

Zentscheuer Plieningen

5 Termine

Kursleitung: Verena Vetter

TV Mitglieder 25€/ Nichtmitglieder 60€

Info und Anmeldung: [huebner122@gmail.com](mailto:huebner122@gmail.com)

01631617623 – Brigitte Hübner

### **Vinyasa Yoga**

Vinyasa Yoga ist eine eher dynamische Yoga Form, bei der im Unterschied zum eher statischen Hatha Yoga die einzelnen Posen weniger lang gehalten werden und sanft ineinander über fließen, abgestimmt zu deiner Atmung. So entsteht ein ausgleichender Fluss, der den Geist beruhigt **und** stärkt sowie die Konzentration und Ausdauer fördert. Gleichzeitig wird der ganze Körper bewegt, gekräftigt und gedehnt.

Diese Yoga-Stunde ist auf dein Wohlbefinden ausgerichtet. Wir starten mit einer kurzen Atemübung oder Meditation, um auf der Matte anzukommen und den Alltag vor der Tür zu lassen. Anschließend fließen wir durch wohltuende und auch intensive Haltungen sowie tiefe Dehnungen, um zum Abschluss in der Endentspannung neue Kraft zu schöpfen und gelassen in den Feierabend starten zu können.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Freude an Bewegung mitbringen. Es wird immer wieder Variationen der Haltungen geben, damit für jedes Fitness-Level und jede Tagesform etwas dabei ist und du dir das Beste für dich mitnehmen kannst. Ziel meiner Yoga-Stunden ist es, die ganze Kraft und die Freude am Yoga zu teilen.