

Vinyasa Flow Yoga

Vinyasa Flow Yoga ist eine kreative und dynamische Variante des Hatha Yoga. Verschiedene, aufeinander aufbauende Yoga-Haltungen werden durch fließende Bewegungen und in Synchronisierung mit der Atmung miteinander verbunden. Ein kreativer und harmonischer Bewegungsablauf entsteht. Die Abfolgen variieren und beinhalten für den Übenden immer neue Herausforderungen. Vinyasa Flow Yoga führt dazu, dass der Körper wirkungsvoll gekräftigt, Fett abgebaut, Muskeln aufgebaut und das Herz-Kreislauf-System aktiviert wird. Durch längeres Dehnen und Halten lösen sich tief liegende Verspannungen.