



TSG Altenhain

802  
25.5.22

## Neu: „Vinyasa Flow Yoga“

Vinyasa Flow Yoga ist ein fließender Yogastil, bei dem Bewegungen synchron zum Atem ausgeführt werden. Ein dynamischer Flow, der den Körper fordert und den Geist beruhigt.

- Man mobilisiert Gelenke, Sehnen und Bänder, insbesondere um die Wirbelsäule, so dass man Verspannungen und andere Beschwerden lindern oder ihnen vorbeugen kann.
- Durch Einklang von Atem und Bewegung entsteht die meditative Wirkung des Vinyasa Yoga:
  - Wenn Atmung und Bewegung zusammenfließen, fließen auch die Gedanken. Der Geist wird ruhig, die Gedanken drehen sich nicht wieder und wieder im Kreis, sondern kommen zur Ruhe. Der Körper entspannt sich in der Bewegung.
  - Vinyasa Yoga wirkt kräftigend und stabilisierend, die Muskulatur wird gestärkt, die Balance gefördert und die Gelenke und Wirbelsäule mobilisiert.
  - Außerdem wird das fasziale Gewebe gelockert und das Körpergefühl geschult.

### Zielgruppe

- Vinyasa Yoga eignet sich grundsätzlich für alle Level; allerdings ACHTUNG: Wer noch gar keine Erfahrung hat, könnte in dem eher temporeichen Sportangebot evtl. zunächst Schwierigkeiten haben mitzukommen, bitte dennoch ausprobieren; Entwicklung möglich
- **Idealerweise beherrscht man den Sonnengruß** und kennt einige grundlegende Asanas, bevor man am Vinyasa Flow Yoga teilnimmt.
- Eine Vinyasa Yogastunde kann sehr anstrengend sein. Wenn man sich auspowern und ins Schwitzen kommen will, ist man hier genau richtig.
- Man sollte Freude daran haben, sich immer wieder auf Neues einzulassen und seinen Körper und Geist an seine Grenzen zu bringen.

Sonntags: 10:00 Uhr – 11:30 Uhr / 90 Minuten

Kahlbachhalle Altenhain / Mehrzweckraum 1. OG

Übungsleiterin: Amonrat Deelert, amonrat.deelert@yogamon.de,  
Tel. 0151-51217805

### Kosten:

1 – 2 Teilnahmen zum Schnuppern frei; dann TSG-Mitgliedschaft (€ 78,00 p.a.) zzgl. € 4,- pro Stunde / 10er Karte / variabel nutzbar / nur vor Ort bar erhältlich

