

Bad
Woche

Sodener

23.6.22

Neues Sportangebot bei der TSG Altenhain: Vinyasa Flow Yoga

Altenhain (bs) – Die TSG Altenhain bietet ein neues Sportangebot an, 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. Dabei werden Gelenke, Sehnen und Bänder, insbesondere um die Wirbelsäule, mobilisiert, sodass Verspannungen und andere Beschwerden gelindert werden und diesen vorgebeugt wird. 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. Vinyasa Yoga eignet sich grundsätzlich für alle Level; allerdings: Wer noch gar keine Erfahrung hat, könnte in dem eher temporeichen Sportangebot eventuell zunächst Schwierigkeiten haben mitzukommen, bitte dennoch ausprobieren; Entwicklung möglich. Eine Vinyasa Yogastunde kann sehr anstrengend sein. Wer sich auspowern und ins Schwitzen kommen will, ist hier genau richtig. Der Kurs findet sonntags von 10 bis 11.30 Uhr in der Kahlbachhalle Altenhain / Mehrzweckraum 1. OG, statt.

Weitere Informationen bei der Kursleiterin:
Amonrat Deelert

E-Mail: amonrat.deelert@yogamon.de
Telefon (mobil): 0151-51217805.