



Prana Flow® Vinyasa Yoga

Gerade in herausfordernden Zeiten kann Yoga ein wertvoller Anker sein. Yoga hilft uns immer wieder nach innen zu gehen und Ruhe zu finden, auch wenn es im Außen hektisch und turbulent ist.

Meine erste Yoga-Stunde habe ich vor etwa 20 Jahren besucht – und ist seitdem zu einem festen Bestandteil in meinem Leben geworden. Für mich ist Yoga ein wunderbarer Ausgleich zum oft recht vollgepackten Alltag als Freiberuflerin und Mama. Diese kraftvolle Erfahrung möchte ich weitergeben und mit anderen teilen.

Meine Yogalehrer-Ausbildung habe ich bei Christine May in Prana Flow® Vinyasa Yoga nach Shiva Rea absolviert – ein wunderschöner fließender Stil, der uns dabei unterstützt Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und als Einheit zu erfahren.

Prana steht für unseren Atem und unsere Lebensenergie. Im Prana Flow® nutzen wir die Atmung ganz bewusst als Impuls- und Taktgeber für die Bewegung, um in unseren Fluss (Flow) zu kommen. Jede Stunde tauchen wir in die Energiequalität eines der fünf Elemente – dabei kann die Schwingung von meditativ-sanft bis kraftvoll-dynamisch alles umfassen.

Wir beginnen unsere Praxis mit einer Atem-Bewusstseinsübung und einer Bewegungsmeditation. Darauf folgt das 'Warm-up' (Sonnengruß-Variationen, Core-Aktivierung) und die Hauptsequenz der Stunde. Den Ausklang bilden ausgleichende Dehnübungen und die Endentspannung.

Ich freue mich auf Euch!



Anmeldung:

Anita Carina Popp
Mobil/WhatsApp: 0151 - 15 51 93 32
E-Mail: hallo@raumfuerneues.com

Kurz-Info:

Kursbeginn: ab März 2022 – Einstieg jederzeit möglich
Kurszeiten: Di 18:30-19:30 Uhr
Kursort: Bürgerhaus Straßlach, Gymnastikraum
Vorerfahrung: Erste Yoga-Erfahrung ideal