



# Vinyasa Yoga

## Meditation in Bewegung

Die Freude an der Bewegung steht im Vinyasa Yoga im Vordergrund. Indem wir unseren Körper bewegen, beginnen Energien zu fließen und Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Wir lernen unseren Fokus achtsam auszurichten und den Geist zu beruhigen. So finden wir zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Glück.

Vinyasa Yoga ist eine Form von Yoga, die es gerade uns westlichen Kopfmenschen und Zweiflern ermöglicht, einen Zugang zum Yoga zu finden. Die eigentliche Besonderheit des Vinyasa Yoga liegt nämlich in der fließenden Verbindung von Bewegung und Atem. Vinyasa-Yoga-Stunden bestehen nicht nur aus einzelnen Asanas (Haltungen), vielmehr sind die Bewegungen und Übergänge zwischen den einzelnen Asanas fließend und folgen dem Rhythmus der Ein- und Ausatmung. Im Vinyasa Yoga steht die körperliche Praxis im Vordergrund. Techniken wie Meditation und Pranayama (Atemübungen) sind bewusst auf ein Minimum reduziert.

### Für wen ist Vinyasa Yoga geeignet?

Grundsätzlich kann jeder Vinyasa Yoga praktizieren, der gerne dynamisch und kraftvoll übt. Besonders empfehlenswert ist Vinyasa Yoga für alle, die Probleme haben, ihren Kopf frei zu bekommen, schwer abschalten können und deshalb auch eine gute Portion Stress mit auf die Matte bringen. Denn Vinyasa Yoga zwingt dich dazu, sehr fokussiert bei der Sache zu sein – schließlich bist du konstant in Bewegung. Du musst aber weder besonders fortgeschritten noch beweglich sein, um Freude am Vinyasa Yoga zu haben. Denn jeder Yogastil kann an jeden Körper angepasst werden, sodass jeder an seinen Grenzen arbeiten kann, sich aber nicht überfordert.

### Wann, wo, wie?

Die Vinyasa Klasse startet am **Mittwoch, 16. September 2020, 16:30 - 17:45 Uhr im Gymnastikraum der Dreifach Sporthalle, Loewenfeldstr. 35, 46244 Bottrop-Kirchhellen.**

Um die Anforderungen der Coronaschutzverordnung erfüllen zu können, ist die Teilnehmerzahl für die Yoga Klasse aktuell auf 10 Personen begrenzt. Aus diesem Grund ist es zwingend erforderlich, sich vor Teilnahme bei der Übungsleiterin anzumelden.

**Wenn du dabei sein möchtest oder Fragen hast, melde dich gerne telefonisch oder per Mail – ich freue mich auf dich!**

**Christina von Krosigk - 0173-8858463 - christina.vonkrosigk@gmail.com**

