



Vinyasa Yoga zur Entspannung und inneren Balance

Zurück ins Hier und Jetzt?

Raus aus Hektik und Aktionismus?

In Zusammenarbeit mit unserer Yogalehrerin Isabella Schulz bieten wir einen wirksamen Kurs an.

Konzipiert ist dieser Yoga-Kurs besonders für Menschen mit Vorkenntnissen, die Stressrisikofaktoren reduzieren, gleichzeitig innere Stärke und Balance suchen und ihre Körperkraft aufbauen möchten.

Im Vinyasa Yoga werden einzelne, aus dem Hatha-Yoga stammende, Körperhaltungen (asanas) fließend über die Atmung miteinander synchronisiert. Dies bringt Dich mental in einen gleichzeitig fokussierten und entspannten Zustand, der auch mit einer "Meditation in Bewegung" bezeichnet wird. Atemtechniken & Achtsames bei Dir selbst sein, unterstützen das Ganze, um auch wieder im Jetzt zu sein.

Kurs:	Vinyasa Yoga
Zeit:	Montags von 18:00 – 19:00 Uhr
Ort:	Turnhalle der Diakonie-Kita, Fleher Str. 222
Beginn:	02.11.2026
Dauer:	8 – 12 Einheiten (Zahlung vorab)
Preis:	8,- €/Einheit (Zahlung bis spätestens vor 3. Einheit)
Anmeldung:	per Mail an Thomas.Rauh@tusa06.de

Isabella Schulz
Yogalehrerin &
Groupfitness-Trainerin

