



dies ist der beginn eines großen abenteuers (winnie puuh)

hatha yoga flow - vom kopf in den körper

es handelt sich um eine fließenden yogastil, bei dem die körperhaltungen mit tiefem atem verbunden werden. die polaritäten werden harmonisiert, damit der geist still und klar werden kann.

es ist eine **kraftvolle praxis**, die dich lehrt, stabilität in deiner körpermitte zu aktivieren und auch leichtigkeit und weite zu erfahren. du übst dich in balance.

die praxis hilft dir ganz **ins hier und jetzt** zu kommen, dabei werden deine selbstheilungskräfte aktiviert.

mittels asana (statische körperhaltungen), pranayama (atemtechniken), entspannungsübungen und meditation entwickelst du mehr achtsamkeit und konzentration.

eine wohltat für deine körperliche und geistig-seelische gesundheit.