START WITH LUST FOR LIFE!

Freitagnachmittag

Schön, dass du da bist - Begrüßungsflow!

Starte bewusst in dein Yoga Wochenende Summer & Balance und nimm dir Zeit, um auf deiner Matte und bei dir anzukommen. Wir verbinden unser Atmen mit harmonischen Bewegungen, kommen in Balance und fließen uns von Asana zu Asana. Gleichzeitig halten wir immer mal wieder inne, um den Moment zu genießen.

Style: Hatha / Vinyasa
Level: alle Level, geeignet für sportliche Anfänger und Anfängerinnen.

Samstagvormittag

Wake up and feel amazing

Wir setzen den Ton für deinen Tag mit einer energetisierenden Sequenz aus Atemübungen & Sonnengruß Variationen, die dich ins fließen und fühlen bringen. Eine anschließende Entspannung mit sanften Dehnungen lässt dich ausgeglichen und in Balance in deinen Tag starten.

Style: Vinyasa / Pranayama
Level: alle Level, geeignet für sportliche Anfänger und Anfängerinnen.

Samstagnachmittag

Let it go!

Langsames fließen für mehr Ruhe und Klarheit.

Eine Kombination aus langsamen Yoga Flow Sequenzen gepaart mit Momenten des Innehaltens, laden dich ein loszulassen was du nicht mehr brauchst. Lange und zugleich sanfte Drehungen schaffen Raum für Neues und bringen dich in einen Zustand der Entspannung, die dich begleitet in deinen Abend und deine neue Woche.

Level: alle Level, geeignet für sportliche Anfänger und Anfängerinnen.

Janine Mikolajczak
https://www.lustforlife.yoga