

# VINYASA YOGA

MONTAGS 18.00 - 19.00

im Gemeindehaus Olsberg

Der Einstieg ist jederzeit möglich

Die 1. Schnupperstunde ist gratis  
Ein 10er Abo kostet CHF 150.-

Anmeldung bei Jessica Feistle  
unter +41 79 742 25 14  
oder [f.jessica@gmx.ch](mailto:f.jessica@gmx.ch)

Yoga - eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Vinyasa Yoga ist eine kreative und dynamische Form des Yoga. Es eignet sich für alle, für Geübte und auch für solche, die es noch werden wollen. Dieser Yogastil verbindet Atmung und Bewegung zu einem Erlebnis, dabei liegt der Fokus auf präziser Ausrichtung der Körperpositionen. Ein fließender und harmonischer Bewegungsablauf entsteht. Körper- und Atemübungen bis hin zur Meditation verändern die Haltung gegenüber der Außenwelt. Im Mittelpunkt des Vinyasa Yoga stehen die Asanas, die Posen. Sie fordern mental sowie körperlich und stärken die Konzentration. Die Bewegung in der Meditation bringt die Teilnehmer zur inneren Ruhe und durch längeres Dehnen und Halten lösen sich tief liegende Verspannungen.

