

# Ab 9. November 2024



# Yoga

Brenda (Philippinen) unterrichtet Vinyasa Yoga seit 2013.

## Samstags 12-13 Uhr

(nur mit Anmeldung)

Vinyasa Yoga basiert auf dynamischen Bewegungen und fließenden Übergängen zwischen verschiedenen Asanas (Yoga-Haltungen) und wird deswegen auch Vinyasa Flow genannt, die Atmung initiiert die Bewegungen.

Vinyasa Yoga ist bekannt für seine dynamische Natur, die sowohl Kraft, Flexibilität als auch Ausdauer fördert. Es ist geeignet für Menschen, die eine aktive Yoga-Praxis bevorzugen. Es gibt keine festgelegte Abfolge, sodass jede Vinyasa-Stunde anders sein kann, was Abwechslung bietet und auf verschiedene Bedürfnisse eingehen kann.

SPORT- UND GESUNDHEITSSSTUDIO NIPPON  
MITTELSTR. 34 • 12167 BERLIN-STEGLITZ • TEL. 791 28 84  
U+S RATH. STEGLITZ • INFO@SPORTSTUDIO-NIPPON.COM

