

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
				9.00-10.00 Vinyasa Yoga am Freitagvormittag für alle Level mit Rejane	10.00-11.00 Vinyasa Yoga am Sonntagvormittag für alle Level mit Bernadette
18.30-19.30 Vinyasa & bine.yoga für alle Level mit Bine	NEU 18.00-19.00 Vinyasa & kerstin.yoga für alle Level mit Kerstin	18.00-19.00 Vinyasa & bine.yoga für alle Level mit Bine	18.00-19.00 Yin & kerstin.yoga für alle Level mit Kerstin	NEU 16.30-17.30 Easy Yoga für alle Level mit Nadine	
	NEU 19.30-20.30 Easy Yoga für alle Level mit Nadine	19.30-20.30 Vinyasa & bine.yoga für alle Level mit Bine	19.30-20.30 Yoga für den Rücken für alle Level mit Bernadette		

Alle Yogastunden finden sowohl im Studio als auch parallel via Zoom online statt. Kursanmeldung hier: www.yogastudiokerstinbine.de

Vinyasa Yoga - das sind fließende Übergänge zwischen den einzelnen Yogahaltungen, die in Verbindung mit der Atmung die Yogapraxis zur bewegten Meditation machen. Die entstehende Gedankenruhe bringt Dich in Deine Mitte. Nach einer Yogastunde wirst du dich wahrscheinlich lebendiger, energievoller fühlen, flexibler, befreit und gleichzeitig entspannter und gelassener sein.

Yin Yoga wird vorwiegend im Sitzen und Liegen ausgeübt. Dementsprechend ruhig geht es hier zu. Es geht vor allem um das Dehnen und Loslassen der Muskulatur in passiven Yoga-Haltungen. Dadurch dringt man in tiefere Schichten des Körpers, erreicht Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien, so dass eine tiefe physische aber auch psychische Entspannung möglich werden kann.