



# Vinyasa Flow Yoga

<b>Beschreibung</b>	Vinyasa Yoga verbindet die klassischen Asanas (Körperhaltungen) des Yogas zu einem Fluss von Bewegungen im Rhythmus der Atmung. Die Positionen werden nicht so lange gehalten, wie in anderen Yoga-Stilen sondern eine Asana geht in die nächste über, die Übungen werden im Fluss ausgeführt (auch "Flow" genannt). Vinyasa Yoga ist ein vitales und kraftvolles Yoga, welches Kontrolle und Koordination im Körper aufbaut. Atmung und Bewegung, Kraft und Flexibilität, innere Stille und Lebendigkeit werden miteinander verbunden.		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verschiedene Asanas (Vorbeugen, Rückbeugen, Seitbeugen, Drehungen, leichte Umkehrhaltungen) verbunden im Rhythmus der Atmung</li><li>• Schlussmeditation</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt, erste Yoga-Erfahrung ist jedoch sehr zu empfehlen.		
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren.		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen Ihre Bewegungen Ihrem Atemrhythmus anzupassen und die beiden Elemente zu verbinden.</li><li>• Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.</li><li>• Sie fördern Ihre Beweglichkeit und bauen Kraft auf.</li></ul>		
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>		
<b>Datum</b>	15.12.2022 - 23.02.2023 / E_1621841		
<b>Zeit</b>	09:45 - 10:35 h		
<b>Wochentage</b>	Do		
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 195.00		
<b>Durchführungsort</b>	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
<b>Klubschule Migros Baden</b>	Tel. +41 58 568 97 97		
Nordhaus 3 / Güterstrasse 5400 Baden	kundenservice-center@klubschule.ch <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>		





# Vinyasa Flow Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	15.12.2022	09:45 - 10:35
	2 Do	22.12.2022	09:45 - 10:35
	3 Do	05.01.2023	09:45 - 10:35
	4 Do	12.01.2023	09:45 - 10:35
	5 Do	19.01.2023	09:45 - 10:35
	6 Do	26.01.2023	09:45 - 10:35
	7 Do	02.02.2023	09:45 - 10:35
	8 Do	09.02.2023	09:45 - 10:35
	9 Do	16.02.2023	09:45 - 10:35
	10 Do	23.02.2023	09:45 - 10:35

**Klubschule Migros Baden**

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

