

Eva Bomhard (Mitglied im BDY)

Ärztl. geprüfte Yogalehrerin, Svastha Yoga Therapie und Ayurveda



Yoga-Workshop

Yoga Flow



mit **Eva Bomhard**

am **Samstag, 05.08.2017**

von 10:00 bis 13:30 Uhr

im **YOGA-LOFT** Bruckmühl / Heufeldmühle

Yoga Flow ist ein **Vinyasa** basierter Yogastil. Vinyasa bedeutet: „Etwas, das in einer besonderen Weise angeordnet ist“.

Beim Flow werden wir Yoga Asanas in sinnvoller Weise miteinander kombiniert. Wir üben nicht eine einzelne Form, sondern fließen von Asana zu Asana. Die Bewegung ist synchron mit der Atmung. Idealerweise findet dabei eine Verschmelzung von Körper, Atem und Form statt. So kommen wir in eine tiefe innere Ruhe, obwohl der Körper kraftvoll in Aktion ist.

Das ist Meditation in Bewegung.

Anmeldeschluss: 28.07.2017

Ort: YOGA-LOFT, Gewerbepark BWB 26a, 2.Stock

Beitrag: 50,- Euro

Anmeldung bei: Robert Schmidt, Tel.: 0175 16 28 166,

Email: info@yoga-loft-bruckmuehl.de

