



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Nicole Zurek**
Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2
Wochentag: **Samstag**
Uhrzeit: **14:00 – 16:00 Uhr**
Kursbeginn: **03.10.2020**
Kursgebühr: 20,00 €
Kurstitel: **Yoga in Bewegung (Vinyasa-Workshop)**



Als vinyasa bezeichnet man eine Sequenz von Bewegungen, die im Rhythmus des Atems geübt werden und als Übergang von einem āsana zum nächsten dienen.

Ziel ist es, in eine fließende Bewegung zu finden, in der die Bewegung dem natürlichen Atem folgt und dabei kaum noch über die einzelnen āsanas nachdenken zu müssen – eine Meditation in Bewegung.

Wir lernen verschiedene vinyasas kennen und werden uns dabei, basierend auf der Idee eines Baukastensystems, Schritt für Schritt an komplexere Bewegungsabläufe herantasten.

Dieser Workshop richtet sich ein Teilnehmer, die schon erste Yogaerfahrungen sammeln konnten.

