

Vinyasa Yoga - Lalumbre & Pilates



Lehrerinformationen

Name: LALUMBRE Yoga & Pilates
Name des: LALUMBRE Yoga & Pilates
Unternehmens:
Telefon: +41 (78) 853-0077
Land: Schweiz
Stadt:
Adresse: Nidaugasse 11

Anzeigendetails

Kursinformationen

Kurstitel: Vinyasa Yoga - Lalumbre & Pilates
Kurze Beschreibung: LALUMBRE bietet zu verschiedenen Tageszeiten verschiedene Yoga-Stile an.
Beschreibung: Oft werden Asanas, also Yoga-Stellungen, statisch geübt. Wenn aber nur statische Haltungen geübt werden, kann sich das volle Potenzial der Asanas nicht entfalten. Deshalb baue ich meine Yogaklassen mit einem Vinyasa Krama auf. Vinyasa bedeutet, ein sich verbindender Mechanismus, Krama bedeutet „der Prozess“. Mit Prozess ist die Abfolge von Veränderungen gemeint, die von Augenblick zu Augenblick geschehen. Vinyasa Krama steht für die Abfolge von Veränderungen, die mit einer auf einem Punkt ausgerichteten Absicht unternommen werden, ohne ins Schwanken zu geraten. Die Asanas werden zu einer Sequenz zusammengefügt und mit der Atmung synchronisiert, wodurch eine Art Tanz von Position zu Position entsteht. Durch die fließenden Bewegungen können wir in unserem Körper und in unserem Leben Blockaden lösen. So gehen wir gelassen, glücklich und in Harmonie mit der Natur und allen Lebewesen durch unser Leben.
Erstellt: 18.12.2017