



Aṣṭāṅga Vinyasa Yoga

mit Nadine und Daniel

Unsere offenen Stunden finden jeden **Montag und Mittwoch** von **18:30 bis 20:00 Uhr** in der Quelle zur Mitte, **Breitegasse 12, 2540 Bad Vöslau**, statt. Wenn du dich für eine Stunde bei uns anmelden möchtest, kannst du das auf unserer Website: **www.physiopraxis-online.com**. Wir freuen uns auf dein kommen.

Über diese Kurse:

Unsere Yogaeinheiten sind eine dynamische Mischung aus Kraft und Beweglichkeit. Systematisch führen wir dich durch die Positionen des Ashtanga Vinyasa Yoga, zeigen dir Variationen der Yogapositionen bis du deine Version gefunden hast und unterstützen wo es notwendig ist.

Es ist uns wichtig, dich in deiner Wahrnehmung zu schulen, damit du dich selbst besser spüren lernst. Durch unsere medizinische Ausbildung sind wir auch eine gute Anlaufstelle wenn es trotzdem einmal wo zwickt oder etwas schmerzt damit du dich sicher und gut aufgehoben fühlst.

Wir wollen einen Ort schaffen an dem du die Möglichkeit findest mit dir in Kontakt zu treten um neue Erfahrungen zu sammeln um diese danach von der Matte mit in deinen Alltag zu nehmen.