

# Vinyasa Yoga



Vinyasa Yoga ist geprägt von kraftvollen, dynamischen Yoga-Sequenzen im Einklang mit der Atmung. In kreativen Sequenzen gehen die Haltungen fließend ineinander über. Die Konzentration auf die eigene körperliche Ausrichtung im Rhythmus des Atems fördert Stabilität, körperliche Wahrnehmung und beruhigt den Geist. Durch verschiedene Variationen der einzelnen Asanas, von einfachen zu mittelschweren Körperhaltungen, eignet sich dieser Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

**Ab 21. April 26**  
**6 Termine**  
(mit Online-Anmeldung)



**Dienstag**  
**18.30 - 19.30 Uhr**  
**Flattichschule/  
Musiksaal**

Infos und Online-Anmeldung auf der TuS Homepage  
[www.tus-freiberg.de/vinyasa-yoga/](http://www.tus-freiberg.de/vinyasa-yoga/)  
[kurse@tus-freiberg.de](mailto:kurse@tus-freiberg.de) / 07141 270952  
Gartenstraße 45, 71691 Freiberg a.N.