# *Flow Yoga-Kurs*

## *Ein Körpertraining der besonderen Art*

## *Jeden Mittwoch 17.15 – 18.45*

## *Einstieg jederzeit möglich!*

**Flow Yoga ist ein Körper Training der ganz besonderen Art!**

**Wir trainieren den Körper und damit einhergehend auch den Geist auf effiziente, entspannende und freudvolle Weise.**

**Meine Expertise als ehemals professionelle Tänzerin für modernen und zeitgenössischen Tanz unterscheidet dieses Training von vielen anderen, zumal mir ein anatomisch korrekter Einsatz des Körpers ganz besonders am Herzen liegt. So entsteht körperliche heilige Geometrie.**

**Es geht um das Herstellen und Fühlen eines Gleichgewichts zwischen Körper, Geist und Seele, wobei wir besonderes Augenmerk auf die Atmung legen, die die Bewegung unterstützt. Die bewusste Atmung weitet unser Sein auf allen Ebenen! Wohlbefinden stellt sich ein!**

**Wir konzentrieren unsere Aufmerksamkeit auf eine Ausrichtung der Wirbelsäule im Lot sowie auf einen harmonische Fluss in der Bewegung.**

**Entspannung und doch Herausforderung und sanfte Erweiterung unserer Grenzen sind unsere Ziele, Wohlbefinden sind das Resultat.**

**Mit toller Musik und ganz viel Freude bei der Sache!**

**Es darf gelächelt, ja sogar gelacht werden!**

**Jeden Mittwoch um 17.15 bis 18.45**

**im „Veda Vital“ in 1130 Wien, Altgasse 23**

**Einzelstunde € 19.-**

**Zehnerblock € 170.-**

**Kurs a 14 Einheiten € 230.-**

**Anmeldung erbeten!!**

**Info: Margit MayRa Fuchs**

dolphinsongmayra@yahoo.com;

www.journeysintojoy.com; Tel.: 0699-194 21 350

Copyright Fotos: Margit MayRa Fuchs