



# Vinyasa Morning Flow

Der Morgen ist die beste Zeit für eine Yogaeinheit, denn Yoga ist ein Work in. Es liefert Energie und wirkt aktivierend auf deinen Körper. Dein Geist ist morgens noch ruhig. Yoga am Morgen schenkt dir Zeit, dich zu zentrieren und auf das Wichtige zu fokussieren bevor wieder etliche Reize von außen auf dich einströmen. Mit einem aufgeweckten Körper und einem ruhigen, klaren Geist startest du ganz anders in den Tag.

## Vinyasa Power Yoga

Yoga versucht über verschiedene Wege Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Beim Vinyasa Power Yoga stehen die Asanas (Körperübungen) im Mittelpunkt. Um Yoga der modernen westlichen Welt zugänglich zu machen, wird bewusst auf isolierte Atemübungen und Gesang verzichtet. Vinyasa Power Yoga ist ein moderner Yogastil, der in den 90er Jahren in den USA entwickelt wurde. Seine Wurzeln liegen im traditionellen Ashtanga - Yoga, das im Vergleich zum klassischen Hatha Yoga sehr kraftvoll und dynamisch ist. Die Asanas werden in Harmonie mit dem Atemrhythmus ausgeführt und flüssig anein-andergerieht. Dadurch entsteht eine eigene Meditationsform: „Meditation in motion“ soll den Geist beruhigen und das Herz öffnen.

Vinyasa Power Yoga lockert und kräftigt zugleich die Muskulatur. Es mobilisiert die großen Gelenke und die Wirbelsäule. Emotionale und körperliche Blockaden können sich lösen. Balance sowie Beweglichkeit werden verbessert.

In unseren Kleingruppen ist es der Lehrerin möglich, auf eine saubere Übungsausführung zu achten und auf spezielle Bedürfnisse der Kursteilnehmer einzugehen.

## Teilnahmevoraussetzungen

Der Vinyasa Morning Flow ist eine kraftvolle, dynamische Yogapraxis mit viel auf und ab. Du solltest problemlos zwischen stehenden Übungen und der Matte wechseln können und keine Probleme mit dem Stützen auf den Händen haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## Referentin



**Katja Schweizer**  
Sportwissenschaftlerin  
Sport- und Touristikmanagerin  
Yogalehrerin  
Personal Trainer

## Veranstaltungsort

Auszeit - Kursraum im EG  
Hotel Magnetberg  
Scheibenstraße 18  
76530 Baden-Baden

## Kurszeiten

Die aktuellen Kurszeiten, Kursstarts und Preise findest du auf unserer Website. Mit Ausnahme von gesetzlichen Feiertagen findet der Kurs wöchentlich statt. Bei schönem Wetter nutzen wir unsere große Yogawiese. Dauer: Je 60 Minuten