

SURRENDER YOGA

Deutsch:

Eine bunte Mischung aus fließenden Sequenzen, Yin und restaurativem Yoga. Jede Klasse beinhaltet tiefe Dehnungen, langes Halten, verbessert die Flexibilität, löst Verspannungen, balanciert das Energiesystem und schafft einen ruhigen und klaren Geist.

SURRENDER YOGA - taucht ein in die Stille und lehrt die Kunst des Loslassens.

English:

A colorful blend of flowing sequences, yin and restorative yoga. Each class includes deep stretches, long holds, improves flexibility, releases tension, balances the energy system and creates a calm and clear mind.

SURRENDER YOGA – dives deep into silence and teaches the art of letting go.

ENERGY YOGA

Deutsch:

Energy Yoga ist deiner Kraft, Beweglichkeit und Energie gewidmet. Du entwickelst Ausdauer – körperlich, mental und energetisch. Du stärkst deine Körpermitte und schaffst Raum für mehr Flexibilität. Du lernst grundlegendes über deine feinstoffliche Anatomie und wie du diese für Balance und Entspannung nutzen kannst.

ENERGY YOGA – ist deiner puren Lebenskraft gewidmet und entfaltet deine geheime Energie-Frequenz.

English:

Energy Yoga is dedicated to your strength, flexibility and energy. You develop endurance - physically, mentally and energetically. You empower your core and create space for more flexibility. You learn about your subtle anatomy and how to use energy for balance and relaxation.

ENERGY YOGA - exudes pure life force and unleashes your secret energy frequency.

WARRIOR HEART YOGA

Deutsch:

Warrior Heart Yoga verbindet kraftvolles HATHA Yoga mit fließenden Elementen des BUDOKON Yoga. Belebendes Energietraining, tiefgreifende Atemsequenzen und spielerische Bewegungseinheiten runden die Klasse ab. Du wirst dich großartig, zentriert und ausgeglichen fühlen.

WARRIOR HEART YOGA - ist dem friedlichen Kriegerherz in dir gewidmet und lehrt den Tanz zwischen Anspannung und Entspannung.

English:

Warrior Heart Yoga combines powerful HATHA Yoga with flowing elements of BUDOKON Yoga. Invigorating energy training, deep breathing sequences and playful movement sessions round out the class. You will feel great, centered and balanced.

WARRIOR HEART YOGA - is dedicated to the peaceful warrior heart within you and teaches the dance between tension - and relaxation.