

Yoga im SV Loy

Dienstags, 19:30 bis 21:00 Uhr mit

Nina Brüling

Yoga- & Meditationslehrerin

Physiotherapeutin

dōTERRA- Beraterin

Bodywork & Massage



Die Basis meines Yogaunterrichts ist der integrale Yoga. Bei diesem Yogaweg geht es um die Verbindung von Körper, Geist und Atem. Ich unterrichte sanftes Vinyasa Yoga. Dabei wechseln wir fließend von einer Haltung, einer Asana, zur Nächsten. Ich lege großen Wert auf eine achtsame Ausführung und Ausrichtung. Eingerahmt werden die Stunden von Entspannungssequenzen, Meditationen oder Klangreisen.

Voraussetzung ist eine generelle körperliche Gesundheit.

Darüber hinaus sind alle willkommen, unabhängig von Beweglichkeit oder Figur!

Du benötigst eine Wolldecke zum zudecken .

Ich freue mich auf dich!

Nina