
HATHA YOGA IM VINYASA STIL



Mein Name ist Sina,
ich praktiziere seit 2019 regelmäßig Yoga
und habe im Juli 2023 mein 200h YTT
(Yoga Alliance Certificated)
im phoenix yoga in Braunschweig
erfolgreich absolviert.
Meine Yoga-Reise startete 2019
in klassischen Kursen im Fitnessstudio,
über einen Online-Einführungskurs bei kale&cake
bis ich im phoenix yoga angekommen bin.

Im Yoga schaffen wir Verbindung.
Durch die körperliche Praxis im fließenden Rhythmus unseres Atems
entsteht eine Verbindung zwischen unserem Körper und unserem Geist.
Dabei wollen wir den mittleren Weg finden, aus nicht zu fest und nicht zu locker.
Wir werden achtsamer mit uns, unserem Körper
und können diese Qualität von Stabilität und Leichtigkeit auch in unser Außen tragen.

Möchtest auch du wieder mehr ins Spüren kommen, dann sei gern dabei.

Ab dem **31.08.2023** begeben wir uns

in der **Turnhalle des TSV Bergfeld**

immer **donnerstags** von **19:00 Uhr bis 20:15 Uhr**

auf unsere Yogamatte.

Du brauchst keine Vorerfahrung. Lediglich zwei Yogablöcke sowie einen Yoga-Gurt.
Und die Bereitschaft für 75 Minuten deine Matte mit mir gemeinsam auszurollen.

Ich freu mich auf euch!



SINA WEIDIG

Handy/WhatsApp: 0176-81119191

sina_weidig@web.de