

BACK TO LIFE

Ashtanga Yoga

Yogagruppe @ vista Friedrichshain-Kreuzberg

Was ist Ashtanga Yoga?

Ashtanga Yoga im "Mysore Style" bedeutet, dass alle Teilnehmer*innen innerhalb der Gruppe individuell unterrichtet werden. Du erlernst festgelegte Übungsfolgen **im eigenen Tempo** und angepasst an deine **individuellen Möglichkeiten**. So kannst du schrittweise eine eigene Übungspraxis aufbauen, die du auch selbstständig ausführen kannst.

Eine regelmäßige Yogapraxis hilft dir, Gelassenheit zu entwickeln und Halt und Stabilität in dir selbst zu finden.

Du wirst bei vista betreut?

Dann sprich deine/n BeraterIn an und komm zur nächsten Übungsstunde. Die Yogagruppe leitet Anina Westermann.

Termin:

montags von 14.30 bis 16 Uhr bei Step by Step/ Breakpoint

freitags von 14.30 bis 16 Uhr bei Misfit

Bitte 10 min früher da sein und beim Empfang melden.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Was wird benötigt?

Bitte bring leichte, bequeme Kleidung und ein kleines Handtuch mit.

Schuhe werden nicht benötigt, da barfuß geübt wird. Die letzte größere Mahlzeit sollte mindestens 2 Stunden zurück liegen.

Ort:

Misfit/ Step by Step/ Breakpoint

vista gGmbH

Cuvrystraße 1

10997 Berlin