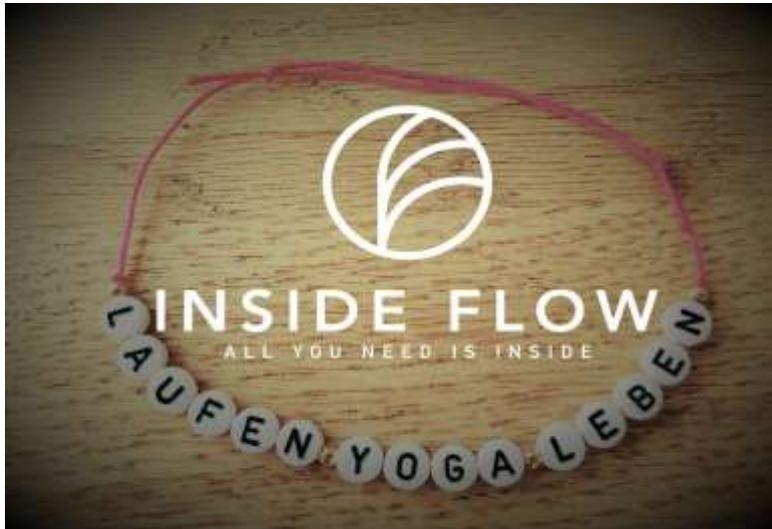




TAUFSTEIN

HOTEL | RESTAURANT | SPA



Workshop „Let The Inside Flow“

Insideflow - eine Yogastunde im Fluss im Hotel Taufstein, Fulda / Kalbach-Sparhof

Samstag, 7.10.2023

von 11.30 – 13 Uhr (75-90 min)

Du liebst Yoga im Flow. Du liebst Musik.....come flow with us ♥

... dynamisch, mitreißend und herzberührend...

In diesem ganz besonderen Workshop vereinen sich fließende YogaSequenzen und Musikerlebnis. Eine Kombination aus viel Musik und fließenden Asanas bringen Dich in einen Zustand der inneren und physischen Leichtigkeit. Du magst dynamisches Fließen zu Musik, die Dich alles andere vergessen lässt? Dann ist diese Yoga-Einheit, abgeleitet von Vinyasa Flow, genau das Richtige für Dich. Eine Stunde im Fluss, es gibt kein Anfang und kein Ende. Zunächst erlernen wir die Grundsteine des Inside Flows. Wir schauen die Asanas

und Übergänge, die häufig vorkommen, genauer an, um für eine gesunde Ausrichtung zu sorgen. Anschließend wird eine Choreographie mit Asanas aufgebaut, in der jede Atembewegung zu einer Körperbewegung führt – ein Inside Flow.

Dabei lernst Du den Blick von außen nach innen zu richten und entwickelst eine tiefe Verbundenheit zu dir selbst und Deinem Herzensthema.

Komm auf die Matte, schwitze, hab Spaß und lass Dich mitreißen. All You Need Is Inside ☺

Anmeldung und Tickets: > www.zum-taufstein.de