

# VINYASA YOGA FLOW MIT VIVI

Wenn sich Körperübung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden, so spricht man im Yoga von einem Vinyasa Flow. Ein dynamischer und konditionell fordernder Yogastil. In dieser sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittenere Yogis geeigneten Vinyasa Flow Stunde, fließen wir sanft durch die Bewegungen. Du kannst bei dir selbst ankommen, deine eigene physische Kraft und innere Stärke spüren. Wir nutzen unseren Atem, um in eine immer tiefere Achtsamkeit zu gelangen. Du stärkst deinen Körper, trainierst alle Muskeln und tastest dich ganz sanft an deine eigenen Grenzen heran. Selbstverständlich erhältst du am Ende deine wohlverdiente Schlussentspannung.



## ÜBER MICH

Hallo, mein Name ist Vivien ich bin 27 Jahre alt und ich unterrichte Vinyasa Yoga. Da Sport meine größte Leidenschaft ist, treibe ich in meiner Freizeit sehr gerne Kraftsport oder gehe joggen. Als perfekten Ausgleich dazu, mache ich unglaublich gerne Yoga, weshalb ich meine Passion zum Beruf gemacht habe. Jetzt freue ich mich auf die neue Chance im PURE Fitness Lörrach, um euch ebenfalls für Yoga zu begeistern! Ich freue mich auf euch.

## ANMELDUNG

Anmelden können Sie sich unter den unten genannten Kontaktdaten. Wir freuen uns, Sie bald im „Yoga mit Vivi“ begrüßen zu dürfen.



INDUSTRIESTRASSE 2  
79541 LÖRRACH  
Tel. +49 (0) 7621 - 770 26 26

Info@purefitness-loerrach.de  
www.purefitness-loerrach.de



- vivien.herrling@gmx.de
- 01776234282 oder über
- <https://www.eversports.de/sp/yogamitvivi>

Informieren Sie sich über die Öffnungszeiten auf unserer Homepage.