

# Der neue Freitag in Oyten

## Vinyasa Yoga (17:20-18:20)

*„Die fließende Meditation in Bewegung.“*

Lass uns gemeinsam kraftvoll und dynamisch in den Feierabend und ins Wochenende fließen: Kopf aus, Körper an (verlier dich im Fluss der Bewegung!).

Dies ist ein fortgeschrittener Kurs, der sich auch an Anfänger richtet sofern du über eine gute Grundfitness verfügst und Interesse an Yoga hast. Es hilft, wenn dir die Asanas und Übergänge bekannt sind, da es hier nicht um Erklärungen oder Haltungen, sondern mit so wenig Ablenkung wie möglich bei dir- *im Hier und Jetzt zu sein* - geht. Schau dir die Bewegungen bei mir ab, folge einfach und lass dich nicht aus der Ruhe bringen, wenn es mal zu schnell oder zu viel wird (man kann immer kurz pausieren und wieder einsteigen).

*„Namaste...“*

Der Trainer: Adriano Ditaranto (Est. 1984)

Qualifikation:

-Holistic Lifestyle Coach Level 2  
(CHEK Professional)

-Lizensierter:

--Fitnesstrainer A

--Fitnesstrainer B

--Personaltrainer

--Medizinischer Fitnesstrainer

-Yoga- und Pilatestrainer

-Stretching-Instructor

-Program Design (Für Krafttraining)

-Primal Pattern Eating

-Primal Pattern Movement

*„Warum ich Kurse gebe?“*

Neben viel Spaß an Bewegung, Kontakt und Austausch mit Menschen, ist es *Eines*, was mich Sport gelehrt hat: *Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper!*

