

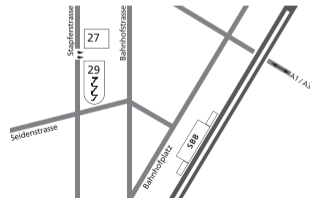
Vinyasa Flow Yoga

BewegungsRäume Brugg

Marina Rothenbach
Stapferstrasse 29
5200 Brugg

076 364 80 15

marina@marinasilvia.net
www.bewegungsraeume-brugg.ch



Vinyasa Flow Yoga

Vinyasa Flow Yoga – ein dynamischer Yogastil, der durch fließende Übergänge zur ganzheitlichen Kräftigung, Ausdauer, Beweglichkeit und Achtsamkeit verhilft.

Die einzelnen Asanas werden mit der Atmung koordiniert. Kontinuierliche Yogapraxis schult Balance und Konzentration und bringt Harmonie zwischen Entspannung und Aktivität.

Marina Rothenbach ist diplomierte Bühnentänzerin, Yoga ist ein fester Bestandteil ihres tanzenden Alltags. Weiterbildung in Spiraldynamik und der Cantienica-Methode prägen ihren einmalig fließenden Yogastil.

Mittwoch 12.00 – 13.00 Uhr / 18.30 – 20.00 Uhr

Freitag 12.00 – 13.00 Uhr / 14.00 – 15.30 Uhr

Lektion à 60 Minuten Fr. 30.-

Lektion à 90 Minuten Fr. 40.-

11er Abo Fr. 300.- / 400.-