



GESUNDHEIT IM GANZEN

Louisa Flocke

HATHA VINYASA YOGA



In diesem sechswöchigen Hatha Vinyasa Yogakurs verbinden wir **Atmung** und **Bewegung** miteinander.

Beim **kraftvollen** und **dynamischen** Hatha Vinyasa Yoga sind Bewegungen und Atmung immer synchron aufeinander abgestimmt. Die Übungen (Asanas) werden auf eine harmonische Weise miteinander verbunden, sodass **fließende Bewegungssequenzen** entstehen, die dem Fluss der Atmung folgen.

Diese „**Meditation in Bewegung**“ sorgt für eine Verbindung zwischen Körper, Seele und Geist ...

Begleitet von passender Musik wird der ganze Körper **mobilisiert, gekräftigt** und **gedehnt**, um dann in der ausgedehnten Endentspannung völlig loszulassen.

Es wird viel Wert auf eine **gesunde Ausrichtung** gelegt durch klare Anleitung und Hands-on Adjustments. Jede Stunde ist einem anderen Thema gewidmet und bietet viel Abwechslung und Variationen für verschiedene Levels.



Meine Yogakurse sind geprägt von **liebevoller Vorbereitung, Abwechslung, gesunder Ausführung** und einer **Wohlfühlatmosphäre**, in der sich jede:r willkommen fühlen darf.

Mit offenem Herzen gehe ich auf die **individuellen Bedürfnisse** der Teilnehmer:innen ein und ermutige sie, stets auf ihren eigenen Körper und ihre eigene jeweilige Verfassung zu hören, um so ein **besseres Körpergefühl** zu entwickeln.



LOUISA FLOCKE
Gesundheitspsychologin (M.Sc.)
& Yogalehrerin (500h AYA)

TERMINE & UHRZEIT

30. Oktober bis 18. Dezember 2025

donnerstags (6 Termine):

**30.10. | 6.11. | 13.11. | 20.11. |
11.12. | 18.12.**

(NICHT am 27.11. und 4.12.)

19:30 - 20:45 Uhr (75 Min.)

ORT & KOSTEN

YOGANESS

An den Kiefern 9
55122 Mainz - Gonsenheim

95€ für 6 Termine (ganzer Kurs)
Drop-in (nach Absprache & je nach
Verfügbarkeit) für **19€ pro Termin**

Yogamatten und Hilfsmittel sind
vorhanden!

INFOS & ANMELDUNG

über Louisa (Gesundheit im Ganzen)
louisa@gesundheit-im-ganzen.de

www.gesundheit-im-ganzen.de

