



Fit und Fresh durch Yoga:
Vinya Loft – Power Yogastudio

FIT UND FRESH

Vinya Loft – Power Yogastudio

Mitten im Herzen des Viertels (im Atrium Innenhof) eröffnete vor einem Jahr das Vinya Loft – Yogastudio. Seitdem wächst die begeisterte Yoga-Fangemeinde stetig.

In fröhlicher Atmosphäre wird hier ein Workout gemacht, das nicht nur Körper und Geist trainiert, sondern auch noch gute Laune und zufrieden macht. Im Mittelpunkt dieser Yoga-Form steht die fließende Abfolge von Positionen, wobei das Hauptaugenmerk der Synchronisation von Bewegung und Atmung gilt.

Im Vinya Loft werden an sechs Tagen über 15 energiegeladene Kurse unterrichtet, unter anderem Power Yoga, Ashtanga Yoga, L(ong) S(low) D(eep), Meditation, Schwangerschaftsyoga, Baby Yoga und Kinder-Yoga. Kein Wunder, dass bei diesem umfangreichen Angebot, das Alter der Kursteilnehmer zwischen 14 und 64 Jahren liegt!

Immer öfter sind nun auch nationale und internationale Lehrer zu Gast in Bremen, um Workshops und Intensives zu geben. So gibt es immer neue Möglichkeiten, sich in alle Richtungen fortzubilden, Neues zu lernen und sein eigenes Wochenend-Retreat zu gestalten.

Das Vinya Loft-Team besteht aus sechs Yogalehrer/innen, die alle in verschiedenen Vinyasa Traditionen ausgebildet wurden. So erlebt man einen Yoga Unterricht, der offen, präzise, kreativ und dynamisch ist und manchmal auch ein wenig unkonventionell sein darf.

Ob man das erste Mal mit Yoga in Berührung kommt oder seine langjährige Praxis vertiefen und neu erleben möchte, im Vinya Loft sind alle herzlich willkommen!

Vinya Loft– Yogastudio,

Vor dem Steintor 32/34 (im Atrium Innenhof), 28203 Bremen,

Fon 0177 / 31 21 791.

Weitere Informationen zum ausführlichen Kursangebot und zu den einzelnen Kurszeiten gibt es im Internet unter www.vinyaloft.de