

## 25. November 2018 INSIDE FLOW mit Hie Kim

11.00 - 13.00 Uhr Flow follows function

Die Formel für diese Stunde = Fließende Vinyasa Praxis x neueste Tipps und Tricks + chillige Beats. Zwischen den Momenten des sich in der Musik Verlierens, wird es Phasen geben, in denen wir unsere Aufmerksamkeit auf ganz konkrete Faktoren legen. Faktoren, die unsere Flowfunktion helfen, exponentiell geschmeidig zu werden. Denn letztendlich muss man im Vinyasa nur auf wenige Dinge achten, um mehr als die Summe seiner Teile zu werden.

14.00 - 16.00 Uhr Inside Flow

Im Fluss der Musik atmen, bewegen und leben! Atmung und Bewegung sind eine Einheit und ein ständiger Begleiter unseres Lebens. Die Musik kann ein Emotionen berührender Taktgeber sein, der dir sanft den Weg weist. In dieser Stunde erwartet dich Yoga in Bewegung und Bewegung mit der Musik. Du kannst dir diese Stunde wie eine Vinyasa Choreographie vorstellen, indem dein Herz angesprochen wird.

Workshop einzeln: 40 Euro

Beide Workshops: 75 Euro inklusive Wasser, Tee & Obst in der Pause.

**Anmeldung:**

Open Loft

info@open-loft.de

Tel.: 0162 -6709838

weitere Infos über Hie Kim: [about-hie-kim-yoga](http://about-hie-kim-yoga)

