



YOGA

GLOW YOGA presents

INSIDE FLOW KÖLN EDITION

mit Young-Ho Kim aus Frankfurt

WANN

Sonntag,

18.02.2018

11.00 - 14.30 Uhr

GLOW YOGA presents

INSIDE FLOW KÖLN EDITION

Inside-Flow (11.00 bis 12.30 Uhr)

Inside Flow ist eine Evolution des Vinyasa Yoga - mit traditionellen und modernen Elementen im totalen Fluss. Erlebe Sequencing vom Allerfeinsten, geleitet von Deinem Atem und mitreißender Musik. Alles fließt zur Musik: die Bewegung und die Atmung. In diesem Workshop werden Choreographien nach dem Prinzip des „Vinyasa Krama“ aufgebaut: Jede Atembewegung führt zur logischen Körperbewegung.

The Power of Balance (13.00 bis 14.30 Uhr)

Im Inside Flow bringen wir unser körperliches & seelisches Gleichgewicht durch muskuläre Koordination und Gewichtsverteilung in die Balance zurück. Durch eine effektive Yoga-Einheit mit viel Bewegung und Ruhezuständen kreierst Du einen Zustand, in dem Dein Körper ausbalanciert ist. Finde Deine physische & mentale Kraft!

About Young Ho Kim

Young Ho begeistert weltweit mit seinem Signature-Yogastil! Seine umfangreiche Yoga-Ausbildung und Erfahrung in fernöstlichen Entspannungsmethoden zeichnen ihn aus. Er vermittelt auf besondere Art Leichtigkeit und Mitgefühl, Kommunikation zwischen Körper und Geist, Herausforderung und Loslassen. Er holt Dich da ab, wo Du bist und nimmt Dich mit auf eine Reise zu Dir selbst.

YOGA