



HOTLINE: 0871 / 975470

FIT PLUS
für mehr lebensenergie

Altdorfer Straße 38 • 84030 Landshut
www.fit-plus.info



FIT PLUS
für mehr lebensenergie



**DEEP
HOUSE yoga**



YOGA MEETS DEEPMUSIC
ABSCHALTEN UND ENERGIE TANKEN



YOGA MEETS DEEPHOUSE MUSIC

ABSCHALTEN UND ENERGIE TANKEN

Deephouse Yoga ist ein perfekter Mix aus moderner Deephouse Musik und traditionellem Yoga und erobert unter Namen wie Techno Asana, Electric Yoga, Chillout Yoga die coolsten In-Fitness-Center und Nightclubs (als Abendprogramm) auf der ganzen Welt.

Mit einer faszinierenden Kombination aus berauschernder Musik, flowigen Bewegungen und intensiver Atmung begehen sich die Teilnehmer (vor allem Menschen ohne Yoga

Erfahrung) auf ein Bewegungs-Abenteuer aus dynamischem Kraftfluss unterstützt durch energetische Beats. Cooler Beat und außergewöhnliches Coaching setzen neue „chillig-sportliche“ Reize und bieten Abwechslung.

Dieses Yoga & Lifestyle Special soll euch die Möglichkeit geben, neben dem klassischen FIT PLUS Yoga - Programm ein modernes, etwas anderes Yoga-Angebot auszuprobieren.

JOIN IN AND HAVE FUN!



DEEPHOUSE YOGA INSTRUCTIONS BY ANJA MESZ

Seit 2013 gebe ich Pilates-, RückenFit- und Wirbelsäulenstunden und begeistere mich sonst für Funcional Workout, Laufen und Mountainbiken. Zum Yoga kam ich erst 2015, da ich immer dachte Yoga sei lediglich Atmen, Entspannen und Dehnen. Sprich - nichts für mich! Ich brauche Dynamik, Kraft und Fluss - und den FLOW habe ich unter der Vielzahl der Yogaarten im ‚Vinyasa Flow Yoga‘ gefunden!

Die Leichtigkeit in den dennoch kräftigen Bewegungsabläufen fasziniert mich und lässt sich darüber hinaus super mit den lässigen Beats von Deep House Music verbinden!

Wir lassen uns von den Beats leiten (und die Atmung einfach fließen), bauen unsere Yoga Positionen im Flow auf und wiederholen sie in dem Tempo und der Anzahl, dass Anfänger, wie Profis, gut an- und mitkommen... Einfach ein etwas anderes, energetisierendes Workout! #deephouseyoga

ICH FREU MICH AUF EUCH!