



## *Inside Flow* – Was erwartet Dich?

Inside Flow® ist eine Yogaeinheit im Fluss, ohne Anfang und Ende. Du lernst eine Asanaabfolge, die genau auf einen Song choreografiert ist und ganz zum Rhythmus und zu Melodie des Liedes passt. Dabei stärkst du deine Muskulatur, trainierst Koordination und Balance und erhältst mehr Kontrolle über Atmung und Bewegung. Deine Konzentration wird gefordert – aber du wirst reich mit dem Gefühl belohnt, dass Körper, Atmung und Musik eine Einheit bilden.

In **4 x 60 Minuten Classes** kannst du jetzt bei Nina im Lüneburger Studio Circle of Movements Inside Flow® ausprobieren. Jede Class ist einzeln buchbar, aber auch eine Kombibuchung lohnt sich! Komm vorbei, lerne Inside Flow® kennen – oder vertiefe deine Kenntnisse und finde neue Flows für dein Repertoire.

## *Deine Trainerin*

Mareike ist Inside Flow® Silver Instructor und wurde von Ami Norton, Alexey Gaevskij und Hie Kim ausgebildet. Als Lüneburgerin, die jetzt in Leipzig lebt, ist der Gast-Spot im Circle of Movements für sie ein schöner Anlass, Inside Flow® zu unterrichten. Besonders, weil Mareike lange Jahre Tanzschülerin von Nina war.

Mehr zu Mareike: @ekiera\_m

## *Komm vorbei!*

**Wann:** Sa. 14.10.2023 // Beginn jeweils 15h und 16.30h

So. 15.10.2023 // Beginn jeweils 11.30h und 13h

**Kosten:** Für Tänzer\*innen des Ballettstudios: 10 € pro Person und Class

Für Externe: 14 € pro Person und Class

>> *bitte bringe das Geld in bar zum Termin mit*

**Anmeldung** als Mail an: m.dobberthien@gmx.net

**Wo:** Ballettstudio Lüneburg Circle of Movements // Pulverweg 6, 21337 Lüneburg