



WE LOVE IT HOT, LOUD AND ACTIVE!

Alles fließt. 2012 holt die Yoga-Trendsetterin Raphaela Pruckner den damals heißesten Fitness-Trend in den USA in ihr Hot Yoga Studio in 1060 Wien: **HOT VINYASA FLOW YOGA**.

Bei angenehmen 30° C bis 37° C Raumtemperatur, einer Luftfeuchtigkeit von 90 % und flottem Sound kommt der Körper bei diesem Yoga-Stil richtig ins Schwitzen. Im Unterschied zum klassischen Hot Yoga gibt es keine starre Abfolge von Positionen, sondern man „fließt“ von Haltung zu Haltung.

Mit diesem besonders effizienten und ganzheitlichen Training wird der Körper 60 Min. gestärkt, gedehnt und erlebt eine rundum Detox-Session.

Ob Yoga-Neuling oder -Profi – Hot Vinyasa Flow Yoga ist für alle, die ihren Körper entgiften und ganz nebenbei bis zu 450 Kalorien pro Stunde „verbrennen“ wollen.

Anfang des Jahres erweist sich Raphaela Pruckner erneut als Yoga-Trendscout: Seit Februar 2018 bietet sie in beiden Studios – seit 2017 gibt es auch einen Standort in 1010 Wien – exklusiv das derzeit angesagteste New York-Workout an: **HOT SCULPT!**

Bei Hot Sculpt werden bei heißen Beats und angenehmer Raumtemperatur Yoga-Posen mit Cardio Elementen kombiniert und zusätzlich freie Gewichte verwendet.

Hot Sculpt kurbelt verstärkt den Stoffwechsel an, bewirkt den Aufbau von schlanken Muskeln, erhöht die Flexibilität und ist die ideale Ergänzung zur Yogapraxis.

Und das Allerwichtigste: Es macht jede Menge Spaß und bringt Energy pur!

Bis heute ist Raphaela Pruckner die einzige in Österreich, die den „Hot Vinyasa Flow Yoga“- Stil in ihren zwei Studios in 1010 Wien und 1060 Wien anbietet.