

## Hatha Vinyasa Yoga

### Für Flexibilität Harmonie und Wohlbefinden

Durch Körperübungen (Asanas) im Wechselspiel aus Kraft und Dehnung werden die Muskeln gestärkt und flexibler. Im Laufe des Kurses werden einzelne Asanas zu einer fließenden, dynamischen Abfolge (Flow) zusammengestellt. Die Bewegungen werden dabei vom Atem geführt. Durch Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen wird der Geist zur Ruhe gebracht. Zum Abschluss erfolgt eine Tiefenentspannung.

Der Kurs eignet sich für alle, die Ihrem Körper und Geist etwas Gutes tun wollen.



Für diesen Kurs sind bequeme Kleidung, eine Decke, Wasser/Getränk und falls vorhanden eine Yogamatte mitzubringen.

**Kursleitung:** Christine Kress, Yoga-Lehrerin

**Termine:** 6x montags ab 4.November 2024

**Kurs 1:** 18:30 – 19:45 Uhr

**Kurs 2:** 20.00 – 21.15 Uhr

**Kursgebühr:** 27,-€ für Mitglieder  
78,-€ für Nichtmitglieder

bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr

**Ort:** TVK Gymnastikraum (Pavillon) Waldulm

**Anmeldung:** nur über das Buchungsportal unter [www.tv-kappelrodeck.de](http://www.tv-kappelrodeck.de) / Kursangebote

**Infos auch unter:** TVK – Geschäftsstelle Tel. 07842-996980  
[geschaeftstelle@tv-kappelrodeck.de](mailto:geschaeftstelle@tv-kappelrodeck.de)

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 13 Personen begrenzt, daher schnell anmelden.