

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: 5 x montags ab 7. September 2020

Kurs1: 19.15 – 20.15 Uhr

Kurs 2: 20.30 – 21.30 Uhr

Kursgebühr: 22,50€ für Mitglieder
27,50€ für Nichtmitglieder

Zahlbar am ersten Kurstag, bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr

Ort: TVK Gymnastikraum (Pavillon) Waldulm

Anmeldung: TVK – Geschäftsstelle Tel. 07842-996980
Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Personen begrenzt, daher schnell anmelden.

