

Vinyasa Yoga

Du suchst eine Bewegungsform, bei der Du Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gleichermaßen trainierst?

Bei der Du Dich forderst, aber nicht überforderst?

Wo Du zu jeder Zeit auf Dich und Deinen Körper achten kannst?

Diese Stunde verbindet kraftvoll, dynamisch- fließende Bewegungsfolgen zu Beginn mit statisch ausgeführten Kraft- und Gleichgewichtshaltungen im Mittelteil, um dann Körper und Geist über eine längere Dehnheit am Ende zur Tiefenentspannung zu führen.

Bitte warme Socken und bei Bedarf Decke mitbringen.

15 Kurseinheiten

Kursgebühr: 145,00 €

Zirkelkunden: 130,00 €

Donnerstag 05.03.2020

19:55 - 20:10 Uhr

Kursleitung: **Andrea, Vinyasa Yoga Lehrerin**
Lehrerin für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation