

N A M A S T É

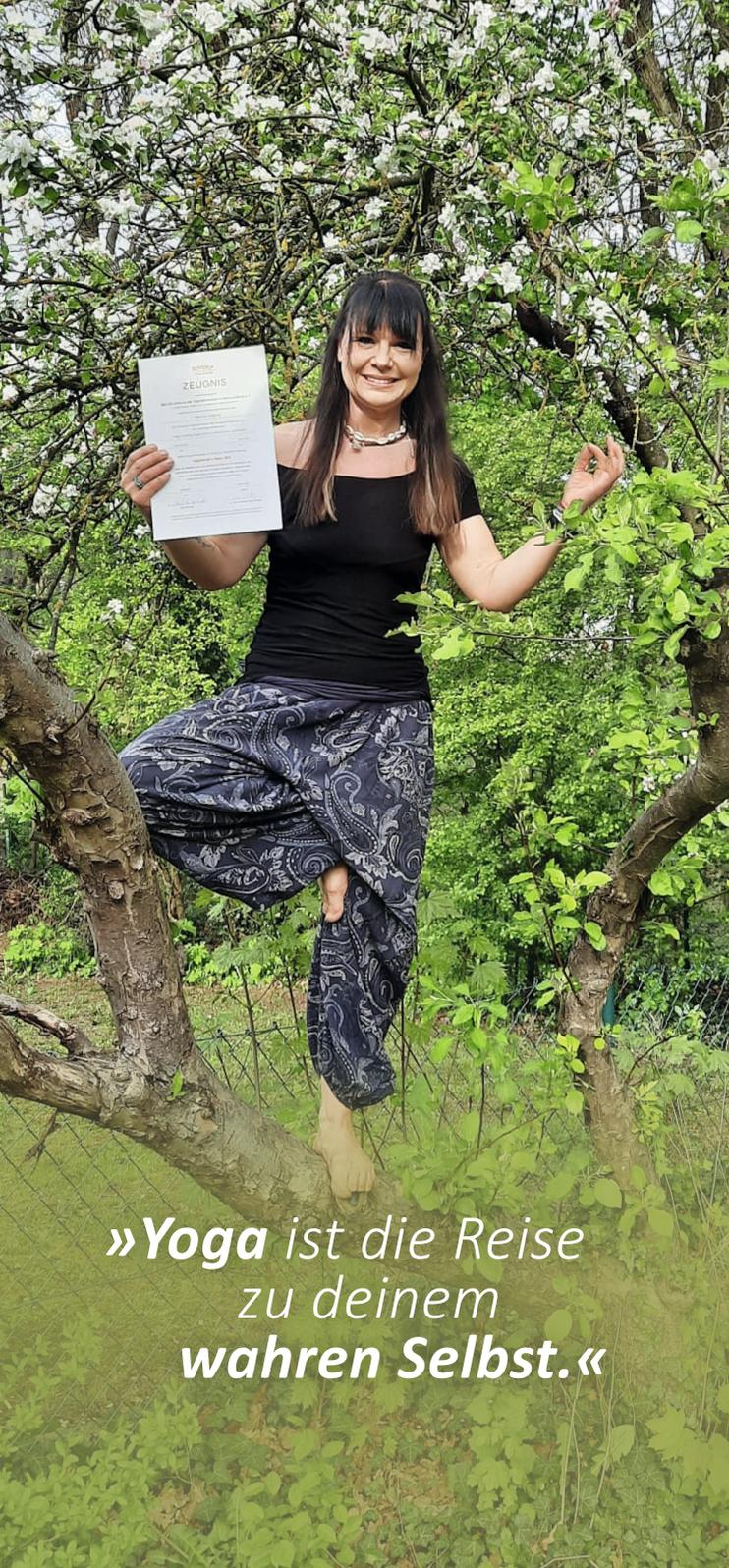
VINYASA FLOW YOGA

by Melanie

Kursplan Januar / Februar 2025

© Foto Titel / Grafiken: plxabay.com





»Yoga ist die Reise
zu deinem
wahren Selbst.«

VINYASA FLOW **YOGA**

In dieser dynamischen Form des Yoga werden bewusste Atemtechniken mit fließenden Körperhaltungen kombiniert. Dadurch kann man die Sinne beruhigen und die Konzentration fördern. Diese Yogapraxis verbessert Koordination, Körperbewusstsein und Ausdauer, stärkt die Muskulatur und fördert die Beweglichkeit des Körpers.

1. Sonntagkurs

Kursgebühr — 10-stündiger Kurs
für Mitglieder: 40 Euro,
für Nicht-Mitglieder: 80 Euro

17.30 bis 18.30 Uhr

2. Sonntagkurs

Kursgebühr — 10-stündiger Kurs
für Mitglieder: 50 Euro,
für Nicht-Mitglieder: 99 Euro

18.45 bis 20.00 Uhr

Termine: 19.01., 26.01, 02.02., 09.02.,
16.02., 23.02., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.

Montagskurs

Kursgebühr — 10-stündiger Kurs
für Mitglieder: 50 Euro,
für Nicht-Mitglieder: 99 Euro

9.00 bis 10.15 Uhr

Termine: 20.01., 27.01, 03.02., 10.02.,
17.02., 24.02., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.

Ort: Turnhalle TSV Katzwang

Anmeldung bei Melanie Kießling
unter **0176.22315881**

