

Vinyasa Yoga

jetzt auch als 90 Minuten Format!



Vinyasa Yoga ist eine dynamische Yoga Form, bei der Bewegungsabläufe mit dem Fluss der Atmung geübt werden.

Der Unterricht startet mit einer ruhigen Phase zum Ankommen und Mobilisieren. Dann erarbeiten wir uns gemeinsam einen längeren Fluss, welcher Kraft, Koordination und Konzentration, aber gleichzeitig auch Balance und Ruhe fördert.

Wir beenden den Unterricht mit einer längeren Dehn- und Entspannungsphase.

Benötigt werden eine geeignete Yoga Matte oder ein Handtuch für die Matten vor Ort, gerne etwas zu trinken, da es auch mal anstrengend werden kann. Yoga Kenntnisse sind kein Muss, aber Erfahrung in ähnlichen Sportarten ist von Vorteil.

Wann?: Mittwoch 18:30 – 20:00 Uhr, 6 x 08.09.- 13.10.2021

Kosten?: TSV-Mitglieder 12,00 Euro, Nichtmitglieder 78,00 Euro

Wer? Wo?: Heidi Wegner, Sportraum Brietlinger Weg 1, 21357 Bardowick

Anmeldung über www.tsv-bardowick.de/ – Anmeldebutton Startseite

TSV Bardowick Tel. 04131-121164 E-Mail: kontakt@tsv-bardowick.de