



Vinyasa Power YOGA



Ziele und Inhalte:

Vinyasa Power Yoga, (sportliche Einsteiger und Mittelstufe) ist ein junger, dem westlichen Leben angepasster Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden.

Ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht. Die Übungen fordern körperlich und mental und vermehren die Konzentration und Achtsamkeit. Es wird gekräftigt, gedehnt, geatmet, entspannt und jeder Teilnehmer wird in seiner persönlichen Situation abgeholt.

Beginn Kurs 1: Dienstag, 07.01.2020

Beginn Kurs 2: Dienstag, 21.04.2020

**Kurstage: Dienstags, 17.45 Uhr Æ 19.00 Uhr
Gymnastikraum Gymnasium am Romäusring**

Leitung: Daniela Reichert (Vinyasa Yogalehrerin)

**Preis: 80.- Ö/ Kurs, 10 Termine
70.- Ö/ Kurs, 10 Termine
(für Mitglieder des Turnverein Villingen)**

**Anmeldung: Geschäftsstelle TV Villingen (07721/26408) oder
per Mail info@tvvillingen.de**