



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, 31.01.2023

Beginn Kurs 2: Dienstag, 18.04.2023

Kurstage: Dienstag, 10.30 – 11.45 Uhr
Tanzschule Seidel, Vorderer Eckweg 26

Leitung: Ingrid Kirchmayer (Vinyasa Yogalehrerin)

Preis: 70.- € / Kurs, 10 Termine
25.- € / Kurs, 10 Termine
(für Mitglieder des Turnverein Villingen)

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

In Kooperation mit:

TANZSCHULEN
CHRISTIAN SEIDEL

Singen • Villingen • Backnang • Donaueschingen

