



175 Jahre ^{1848 - 2023}
in Bewegung

Vinyasa YOGA

„Good Morning“

Ziele und Inhalte:

Vinyasa 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.

Kursbeginn: Dienstag, 19.09.2023

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: Online unter www.tvvillingen.de oder in
Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408

In Kooperation mit:



Singen • Villingen • Backnang • Donaueschingen