



## 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.

---

**Beginn Kurs 1:            Donnerstag, 11.01.2024**

**Beginn Kurs 2:            Donnerstag, 11.04.2024**

**Kurstage:                    Donnerstag, 20.00 Uhr – 21.15 Uhr**  
**Sporthalle Südstadthalle**

**Leitung:                    Jil Kirchmayer (Yogalehrerin)**

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

**Anmeldung:                Online unter [www.tvvillingen.de](http://www.tvvillingen.de) oder in**  
**Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408**