



Vinyasa YOGA



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: Mittwoch, 10.01.2024

Beginn Kurs 2: Mittwoch, 10.04.2024

Kurstage: Mittwoch, 18.15 Uhr – 19.30 Uhr
St. Konrad Bewegungsraum

Leitung: Ina Krabbe (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