



Ziele und Inhalte:

Vinyasa Yoga, (Mittleres Level) 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, 14.01.2025

Beginn Kurs 2: Dienstag, 29.04.2025

**Kurstage: Dienstag, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr
easyFit, Niederwiesenstraße 36**

Leitung: Bibi Czeke (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**