



0307A Vinyasa-Yoga

Bei dieser Form von Yoga befinden sich die Teilnehmenden ständig im Flow. Der dynamische und körperlich herausfordernde Yoga-Stil hilft nicht nur Muskeln aufzubauen, sondern steigert auch die Flexibilität und das Core Training, die Stärkung der Körpermitte.

Bewegung und Atem werden in einer kreativen und fließenden Abfolge synchron miteinander verbunden, beinhalten aber auch ruhige Elemente. Der Körper wird gestärkt.

Die Gedanken und der Kopf werden klar und fokussiert. Ein Erlebnis für jeden Montagmorgen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk

Kursleitung: Petra Kempf, Anmeldung: 06324-9822530

Beginn: Mo, 16.09.2024, 09:00– 10:30 Uhr

Dauer: 10 x 90 min

Kursort: Judo- und Karateclub, Siegfried-Perrey-Str. 3, 67454 Haßloch

Kursgebühr: 110,00 € Mitglieder / 130,00 € Nichtmitglieder