

NEU!! Ab 06.05.25 in der Abteilung

Fitness- und Gesundheitssport

Vinyasa Yoga

Fließende Bewegung, tiefer Atem, innerer Frieden.

Erlebe die dynamische Kraft des Vinyasa Yoga! In dieser Stunde Verschmelzen wir Atem und Bewegung zu einem harmonischen Fluss.

Was dich erwartet:

- Sanfte Übergänge: Fließende Bewegungsabläufe, die deinen Körper aufwärmen und dehnen.
- Achtsame Atmung: Synchronisierte Atmung, die dich tiefer in die Haltungen führt und den Geist beruhigt.
- Kräftigung und Flexibilität: Stärkende Posen für mehr Körperbewusstsein und sanfte Dehnungen für mehr Beweglichkeit.
- Loslassen und Entspannen: Am Ende der Stunde findest du Ruhe und Gelassenheit für deinen Alltag.

Wann: Dienstag, 19:00 – 20:15 Uhr

Wo: Hans-Peter-Ruf Schule, Waikersreuther Str. 11A/13, Schwabach

Was du brauchst: Yogamatte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Getränk

Leitung: Tanja Dohms

Teilnehmer: Diese Stunde ist sowohl für Anfänger mit Grundkenntnissen als auch für Fortgeschrittene geeignet, die die Verbindung von Atem und Bewegung lieben.

| | | |
|------------------|-------------------|------------------|
| Gebühren: | Vereinsmitglieder | Zehnerkarte 22 € |
| | Nichtmitglieder | Zehnerkarte 80 € |

Teilnahme ist für Mitglieder der Abteilung Fitness- und Gesundheitssport gebührenfrei.

Komm vorbei und tauche ein in den Flow!

DeineTanja