

VINYASA Yoga und Entspannung

Genieße die **fließende Bewegung** des Vinyasa Yoga im Einklang mit deinem Atem. **Mediation** in Bewegung für die Balance von Körper und Geist.

Kursbeginn: 22.09.2022 (10 Einheiten)

Wann: Donnerstag, 18:45 – 19:45 Uhr

Übungsleiterin: Birgit Gellhaus, Prävention Gesundheit, Vinyasa-Yogalehrer
200 H AYA (American Yoga Alliance) zertifiziert

Treffpunkt: Bästenhardt-Turnhalle

Anmeldung/Info: Birgit Gellhaus, Tel.: 0176/436 85 294/Mail: gllhs@gmx.de
sowie über das TVB-Webportal auf der Homepage oder in der App

Preis: Mitglieder 15 Euro, Nichtmitglieder 55 Euro