

## 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. Bitte bring eine rutschfeste körperlange Matte und eine Decke mit.

Kursbeginn: 11.04.2024 (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, Mail: [gllhs@gmx.de](mailto:gllhs@gmx.de), sowie über das TVB-Webportal auf der Homepage oder in der App

Preis: Mitglieder 15,00 Euro, Nichtmitglieder 55,00 Euro