

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: 12.09.2024 (12 Einheiten)

Wann: Donnerstag, 18:45 – 19:45 Uhr

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

Treffpunkt: Bästenhardt-Turnhalle

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

Preis: Mitglieder 18 Euro, Nichtmitglieder 66 Euro