

# 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: 15.01.2026 (10 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](mailto:gllhs@gmx.de), sowie über das  
[TVB-Webportal](#) auf der [Homepage](#) oder in der [App](#)

Preis: Mitglieder 25 Euro, Nichtmitglieder 65 Euro