

Sportgemeinschaft Götzenhain 1945 e.V.

Datum: am 29.11.2022 um 19:00-20:25

Titel: Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein fließender, kreativer, dynamischer Yogastil.

Wir verbinden einerseits Atmung und Bewegung ebenso wie die verschiedenen Asanas (Körperübungen) zu einem harmonischen Bewegungsfluss (Flow).

In einer klugen Abfolge von Asanas entwickeln wir Kraft und Beweglichkeit, steigern unsere Körperwahrnehmung und bringen durch Konzentration Körper und Geist in Balance.

Die abschließende Tiefenentspannung (Savasana) hilft Dir zur Ruhe zu kommen, die Dinge gelassener zu sehen und insgesamt wirksam Stress abzubauen.

Yoga-Zusatzkosten für die Zeit vom 05.09. - 21.12.2022: 24€

Trainerin: Tine

---