



Y O G A

Yogaübungen trainieren jedes Körperteil, es dehnt und streckt unsere Muskeln und Bänder, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengestüst. Yoga wirkt auf die äußere Gestalt des Körpers und hält das innere System in uns gesund hält. Körperliche und geistige Spannungen lösen sich, Energiepotential wird frei. Beim Üben werden Hilfsmitteln mit eingesetzt: Gurte oder Blöcke, so wie es in der Tradition von BKS Iyengar üblich ist. Elemente des Vijnana-Yoga "practicing from inside" Einbeziehung der Atmung und Üben im Fluss ("flow")

Für den Unterricht kleide dich bequem, bringe bitte deine eigene Matte und eine Decke als Sitzunterlage mit.

Kursleiterin: Veronika Weinzierl

Beginn: Dienstag, 12.12.2023

Trainingszeiten: 19.00 – 20.30 Uhr

Beginn: Freitag, 09.02.2024

Trainingszeit: 8.30 – 10.00 Uhr

Nichtmitglieder: 10 x 90 Minuten 150,00 €

Mitglieder: 10 x 90 Minuten 75,00 €

Kontakt: Veronika Weinzierl, Telefon 0 91 99 6 95 66 22