



Vinyasa Yoga Level 1-2

Montags von 17 – 18 Uhr

Buchungsnummer: GE - 02022022

In diesem Kurs wird in Form von Vinyasa Yoga eine dynamische Form des Yogas praktiziert, die bewusstseinsweiternd wirkt. Atmung und Bewegung werden in fließenden Bewegungsabläufen synchronisiert. So entsteht die Meditation in Bewegung. Achtsamkeit und Bewusstsein in der Ausführung von Asanas und Flows führen in eine tiefe Entspannung Shavasana.

8 Termine:

- 02.05.2022
- 09.05.2022
- 15.05.2022
- 22.05.2022
- 30.05.2022
- 12.06.2022
- 20.06.2022
- 27.06.2022

Preis: 72 €

Preis für Mitglieder: 56 €

Kursleiterin: Mechthild Klaus

Bitte schicken Sie Ihre Buchung per E-Mail an sport-undrehaverein@bad-waldliesborn.de