

VINYASA FLOW



Yoga im Flow

Flow ist ein fließender Hatha Yoga-Stil. Konzentration, Atmung und Körperbewegungen werden miteinander verbunden. Das Hauptziel bei Vinyasa Flow besteht darin, sich der eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster bewusst zu werden, schlechte Haltungsgewohnheiten aufzugeben und effizientere und lockere Alternativen zu finden.

Tag/Uhrzeit: Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: ab 11. November 2021 fortlaufend

Ort: Vereinssportzentrum, VSZ 2

Gebühren: Vereinsmitgliedschaft
zuzüglich 10er- oder 30er-Fun-Ball-Karte.

Leitung: Barbara Henze-Nuendel

VINYASA FLOW



Yoga im Flow

Flow ist ein fließender Hatha Yoga-Stil. Konzentration, Atmung und Körperbewegungen werden miteinander verbunden. Das Hauptziel bei Vinyasa Flow besteht darin, sich der eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster bewusst zu werden, schlechte Haltungsgewohnheiten aufzugeben und effizientere und lockere Alternativen zu finden.

Tag/Uhrzeit: Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: ab 11. November 2021 fortlaufend

Ort: Vereinssportzentrum, VSZ 2

Gebühren: Vereinsmitgliedschaft
zuzüglich 10er- oder 30er-Fun-Ball-Karte.

Leitung: Barbara Henze-Nuendel