



YOGA



NEU ab Januar 2024: VINYASA YOGA beim TV Spöck

Vinyasa Yoga ist ein kreativer und fließender Yogastil mit dem Ziel, den Körper intelligent zu beleben, zu öffnen und zu kräftigen und dem Geist Entspannung zu schenken.

Vinyasa Yoga stärkt die Tiefenmuskulatur sowie die Konzentration und die Flexibilität. So werden Balance, Beweglichkeit und innere Ruhe verbessert.

Wann:	Donnerstag, 20:15 – 21:30 Uhr (75 Minuten)	
Wo:	TV Spöck Vereinsheim (Spiegelsaal)	
Termine:	25.01.2024	29.02.2024
	01.02.	07.03.
	15.02.	14.03.
	22.02.	21.03.
Kosten:	40,00 € für 8 Einheiten (à 75 min.) – TV- Vereinsmitglieder	
	70,00 € für 8 Einheiten (à 75 min.) – Nichtmitglieder	
Mitbringen:	Yogamatte und Decke (Optional: Meditationskissen, Blöcke...)	
Übungsleiterin:	Agnès Taranta, zertifizierte Yogalehrerin der Yoga Alliance	

Anmeldung und weitere Infos über Ute Ernst: ute.ernst2015@gmail.com

