

A2601550 Vinyasa Yoga - sanfter Flow zum Start in die Woche

Beginn	Montag, 09.03.2026, 06:45 - 07:30 Uhr
Kursgebühr	24,00 €
Dauer	3 Termine
Kursleitung	Hannah Theresa Gravante
Kursort	, Kölner Straße 254a, 51702 Bergneustadt

Im Vinyasa Yoga werden Atem und Bewegung eins. Wir kommen in einen Flow und eine Art meditativen Zustand durch die Verbindung von Atem und Bewegung.
Diese Yoga Einheit ist etwas dynamischer, der Körper darf etwas arbeiten und die Gedanken dürfen dabei zur Ruhe kommen.

Egal ob mit Vorerfahrung oder ohne: Alle sind ganz herzlich eingeladen, an dieser Yoga Praxis teilzunehmen und den Morgen (und die Woche) sanft starten zu lassen.

Achtung! Der Kurs findet im 14-täglichen Rhythmus statt, voraussichtlich im Gruppenraum des Gesundheitszentrums Bergneustadt, direkt am Rathausplatz.

Bitte mitbringen: Yogamatte, dicke Socken, bequeme Kleidung, bei Bedarf Yogablock und/oder Kissen (beides KEIN Muss)

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.03.2026	06:45 - 07:30 Uhr	Bergneustadt, Gesundheitszentrum Bergneustadt, Kölner Straße 254a
23.03.2026	06:45 - 07:30 Uhr	Bergneustadt, Gesundheitszentrum Bergneustadt, Kölner Straße 254a
20.04.2026	06:45 - 07:30 Uhr	Bergneustadt, Gesundheitszentrum Bergneustadt, Kölner Straße 254a