

B2601552 Vinyasa Yoga - sanfter Flow

Beginn	Freitag, 08.01.2027, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	39,00 €
Dauer	4 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.

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

Wenn Sie unsicher sind, ob der Kurs das richtige für Sie ist, melden Sie sich gern bei der VHS und sie stellen einen Kontakt zu mir her. Ich berate Sie dann.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Bergneustadt, Gesundheitszentrum Bergneustadt, Kölner Straße 254a
15.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Bergneustadt, Gesundheitszentrum Bergneustadt, Kölner Straße 254a
22.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Bergneustadt, Gesundheitszentrum Bergneustadt, Kölner Straße 254a
29.01.2027	18:00 - 19:00 Uhr	Bergneustadt, Gesundheitszentrum Bergneustadt, Kölner Straße 254a