

# YOGA



Entdecke die Welt des Yoga!

Schritt für Schritt wirst du verschiedene Asanas (Körperhaltungen) erlernen, die wir zu fließenden Bewegungsabläufen verbinden. Von bewusstem Atmen begleitet, trainieren wir Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Konzentration. Entspannende Asanas runden die Stunde ab und bieten dir eine erholsame Auszeit.

In diesem Kurs wirst du verschiedene Yogastile kennenlernen, darunter Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Yoga Nidra und YinYoga.

Dieser Kurs ist für alle Interessierten geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

Tag/Zeit	<b>Dienstag, 12.15 – 13.25</b>
Ort	<b>Gymnastikraum, Sporthallen Strandboden</b>
Leitung	<b>Susanne Neukom</b>

