



Vinyasa Yoga - Kraft & innere Ruhe

→ mit Lena Haaf

Vinyasa Yoga, das fließende Yoga, besteht aus Übungen, die auf Gelenke, Muskeln und Faszien auf körperlicher Ebene wirken. Sie werden in Abläufen, wie dem Sonnengruß, miteinander kombiniert, wodurch ein Fluss entsteht, der es uns erlaubt aus unserem Alltag ganz in den aktuellen Moment zu finden. Durch die Verbindung der Übungen mit dem Atem wirken wir ganzheitlich auch auf unser Nervensystem ein. Viele Ursachen für Beschwerden im Alltag können hierdurch wirksam begegnet werden. Wir üben funktionell sinnvolle Bewegungsabläufe, wodurch sich ein anstrengender, fließender Übungsstil ergibt. Dehnübungen, Atemtechniken und eine geführte Entspannung runden jede Stunde ab.

12 Termine, ab 14.09.2021, jeweils dienstags 19:15 Uhr – 20:15 Uhr

Dieser Kurs wird als „**Hybridkurs**“ angeboten, es kann auch von zu Hause aus mitgemacht werden! Der Kurs wird per Live-Stream übertragen. (BITTE BEI BUCHUNG UNBEDINGT ANGEBEN!)

Für alle Kursteilnehmer, die an einem Yoga- oder Pilates- Kurs 2020 teilgenommen hatten, sind die ersten 5 Termine die Nachholtermine des letzten Kurses, die coronabedingt ausgefallen waren.

WICHTIG: BITTE BEI BUCHUNG ANGEBEN, ob der Kurs als Komplettkurs mit 12 Terminen gebucht wird oder ob nur die Nachholtermine wahrgenommen werden.

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 130,00 €

→ **Bitte eine eigene Gymnastikmatte und 2 Yogablöcke mitbringen!**