

Yoga Basic & Mobility

(mit Simone Maresch)

Wir bringen unseren Körper in alle Richtungen in Bewegung. Dabei kräftigen wir unseren Körper und dehnen unsere Muskeln. Wir öffnen uns für neue Erfahrungen im Flow, wenn wir einzelne Übungen aus dem Yoga und aus dem Ganzkörpertraining / Mobility zusammensetzen. Dabei genießen wir die Anstrengung und bauen Kraft auf. Am Ende der Stunde finden wir Ruhe in der Entspannung.

6 Termine, ab 28.02.23 / jeweils dienstags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 36,00 € / Nichtmitglieder 66,00 €

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte und 2 Yogablöcke mitbringen!

Yoga im Flow

(mit Simone Maresch)

In diesem Kurs werden wir fließende Abläufe im Vinyasa- Yoga- Stil üben. Die Stunde ist jeweils thematisch ausgerichtet auf einen wechselnden Schwerpunkt z. B. Hüfte, Core oder Rücken. Es werden alle Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt. Auch wird das Augenmerk auf die Atmung und auf Balancehaltungen gelegt.

Wir wagen uns an etwas herausfordernde Asanas und Flows heran. Durch die regelmäßige Teilnahme in diesem Kurs wird dein Körperbewusstsein geschult und gestärkt, sowie neue Fähigkeiten herausgefordert. Am Ende der Stunde findest du Ruhe und Entspannung.

6 Termine, ab 28.02.23 / jeweils dienstags 19:05 Uhr – 20:05 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

Kursgebühr: Kursgebühr: Mitglieder 36,00 € / Nichtmitglieder 66,00 €

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte und 2 Yogablöcke mitbringen!