

Vinyasa Yoga Schnupperkurs



Vinyasa Yoga ist geprägt von kraftvollen, dynamischen Yoga-Sequenzen im Einklang mit der Atmung. In kreativen Sequenzen gehen die Haltungen fließend ineinander über. Die Konzentration auf die eigene körperliche Ausrichtung im Rhythmus des Atems fördert Stabilität, körperliche Wahrnehmung und beruhigt den Geist. Durch verschiedene Variationen der einzelnen Asanas, von einfachen zu mittelschweren Körperhaltungen, eignet sich dieser Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.



6x 60 Minuten
Dienstag
18.30 - 19.30 Uhr
Flattichschule/
Musiksaal

Infos und Online-Anmeldung auf der TuS Homepage
www.tus-freiberg.de/vinyasa-yoga/
kurse@tus-freiberg.de / 07141 270952
Gartenstraße 45, 71691 Freiberg a.N.