



Yoga Special zu Pfingsten



Samstag, 19.05.2018

12.00-13.15 Uhr Power Yoga 75 Minuten
Fordernde Yogahaltungen und dynamische Übungsabläufe bringen Körper, Seele und Geist in Schwung - erfahre Freude in der Bewegung und powere dich gleichzeitig aus.

13.15 – 14.30 Uhr Yoga zur Stärkung von Blase&Nieren 75 Minuten
Schwerpunkt dieses Kurses sind Yogahaltungen (Asanas) sowie Übungsabläufe, die die Blasen- und Nierenfunktion stärken.

14.30 – 15.45 Uhr Yin Yoga 75 Minuten
Durch tiefes Eintauchen in einzelne Yogahaltungen (Asanas) wird das Bindegewebe sanft geweitet und bekommt Raum, sich zu regenerieren.
Die Asanas werden länger gehalten, körperliche und mentale Entspannung wird gefördert.

VIEL SPASS!

Gäste: Anmeldung bitte am Empfang. Gäste sind gegen eine Gebühr von 10,- pro Kurs herzlich willkommen.

www.niendorfer-tsv.de