

Vinyasa Yoga am Abend

NEU! mittwochs von 20.00 bis 21.15 Uhr

Du schulst mit vielen Asanas deine Stabilität und den Gleichgewichtssinn. Vinyasa Yoga stärkt deine Muskulatur im gesamten Körper, auch Fußmuskulatur sowie Tiefenmuskulatur der Körpermitte („Core“). Dynamisch ausgeführte Bewegungen in Verbindung mit der Atmung aktivieren das Herz-Kreislaufsystem.

Vinyasa am Abend klingt mit ruhigen sitzenden Asanas, Umkehrhaltungen und sanftem Pranayama aus.

Dieser Kurs möchte neu im Programm starten.

Vorerst sind 6 Kursabende bis zu den Pfingstferien geplant. Gern geht's danach weiter....

Teilnahmegebühr 80€

Anmeldung und Infos unter info@acara-yoga.de

**vor Ort im ACARA oder online -
Teilnahme möglich**



Veranstaltungsort: ACARA, Badstr. 25, Schnaittach

