

FREIZEITSPORT

# YOGA I (HATHA YOGA, VINYASA- FLOW, YIN YOGA)

Hatha Yoga (kraftvolles Yoga) bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.

Der Vinyasa-Flow ist eine dynamische Übungsfolge von Asanas, die bewusst im Fluss mit dem Atem ausgeübt werden.

Beim Yin-Yoga, das auch hier zum Einsatz kommt, werden die Asanas mit möglichst wenig Muskelkraft gehalten und länger in den jeweiligen Positionen verweilt. So werden die tieferen Schichten wie Bindegewebe, Bänder und Sehnen aktiviert, sowie die Lebensenergie harmonisiert.

Der Kurs findet im Gymnastikraum (neben der Turnhalle) statt.

Bitte den Gymnastikraum nicht mit Straßenschuhen betreten!



## TERMINE

13. | 20. | 27. Januar  
03. | 17. | 24. Februar  
10. | 17. | 24. | 31. März  
07. April

18.30 bis 19.45 Uhr

Bitte Matte, Decke, (Yoga-)Kissen  
und warme Socken mitbringen.

## KOSTEN

Mitglieder: 50 Euro  
Nicht-Mitglieder: 75 Euro

Die Kursgebühr ist am 1. Termin in  
bar zu bezahlen.

## JETZT ANMELDEN

Telefon: 0170 931 96 41

E-Mail: [freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de](mailto:freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de)

Website: [www.tsv-althausen-neunkirchen.com](http://www.tsv-althausen-neunkirchen.com)