

241L33121

Vinyasa Power Yoga

| | |
|---------------|--|
| Beginn | Dienstag, 09.04.2024, 17:45 - 19:00 Uhr |
| Kursgebühr | 67,00 € |
| Dauer | 10 Termine |
| Kursleitung | Franziska Stürzl |
| Informationen | Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und falls vorhanden 2 Yogablöcke. |
| Kursort | ASTORIA-Mehrweckhalle, Schwetzingen Str. 91, 69190 Walldorf |

Ein modernes, ganzheitliches Yoga, das für jedermann erlernbar und praktizierbar ist. Die Grundzüge des Vinyasa Power Yoga liegen in den kraftvollen, fließenden Sequenzen, die dem Atem folgen. Die dynamischen Übungen verbessern die Kraft die Beweglichkeit. Der Fokus auf die bewusste Atmung fördert die Körperwahrnehmung. Durch das regelmäßige Üben stärken Sie so ganzheitlich Ihre Gesundheitsressourcen. Dieser Kurs setzt eine gewisse Grundfitness voraus. Es sollten keine größeren Bewegungseinschränkungen, akute Verletzungen oder Krankheiten vorliegen.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|---|
| 09.04.2024 | 17:45 - 19:00 Uhr | Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str |
| 16.04.2024 | 17:45 - 19:00 Uhr | Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str |
| 30.04.2024 | 17:45 - 19:00 Uhr | Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str |
| 07.05.2024 | 17:45 - 19:00 Uhr | Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str |
| 14.05.2024 | 17:45 - 19:00 Uhr | Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str |
| 11.06.2024 | 17:45 - 19:00 Uhr | Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str |
| 18.06.2024 | 17:45 - 19:00 Uhr | Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str |
| 25.06.2024 | 17:45 - 19:00 Uhr | Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str |
| 02.07.2024 | 17:45 - 19:00 Uhr | Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str |
| 09.07.2024 | 17:45 - 19:00 Uhr | Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str |

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum

Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb