

Yoga



Ab dem 07.11.2019

Donnerstag 19:45 – 21:00 Uhr

in der Konradin-Halle

Leitung: Silvia Berwanger



In diesem Yogakurs dürft ihr euch auf 1 1/4 Stunden Entspannung und Übungen zur Achtsamkeit und dem Gleichgewicht von Körper & Geist freuen. Wir beginnen und enden die Stunde mit Shavasana, einer Tiefenentspannungsübung im Liegen. Während der Stunde führen wir bekannte Yogazyklen, wie z.B. den Sonnengruß, durch. Auch die schrittweise Heranführung an einzelne Yogaposen ist Teil der Stunde.

Das Mitbringen einer eigene Decke für die Entspannung wird empfohlen.

www.tv-kaufbeuren.de Abt. Gymnastik