



Ashtanga Yoga stärkt Deine Muskulatur, bringt Flexibilität und wirkt Stress entgegen. Durch die vom Atem geführten Bewegungen kommt auch Dein Geist zur Ruhe. Die Serien im Ashtanga Yoga bestehen aus festgelegten Reihenfolgen. Der Vorteil ist, dass Dein Körper durch die Wiederholungen lernen und Fortschritte machen kann. Die Intensität der Asanas und Vinyasas kannst Du selbst an Deine Tagesform anpassen.

Ab Montag, 8. April 2024, 18:10 - 19:40 Uhr
10 Termine: 08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05.,
13.05., 27.05., 03.06., 10.06. u. 17.06.2024

Schulsporthalle Klecken. Mühlenstraße 3,
21224 Rosengarten-Klecken

Anmeldung: Barbara Dresel,
barbara.dresel@sc-klecken.de,
Tel: 04105-585775

Kosten: für Mitglieder 40,- Euro
Nichtmitglieder zahlen 70,- Euro

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Bitte die Teilnahmegebühr erst nach
erfolgter Bestätigung überweisen.

Bankverbindung:

SC Klecken, IBAN: DE21240603000401000000,
Stichwort: Ashtanga-Yoga-April 24

Leitung / Information:

Maike Rosenstiel,
info@endlich.yoga

Gerne mitbringen:

Getränk,
Wolldecke,
warme Socken



endlich.yoga