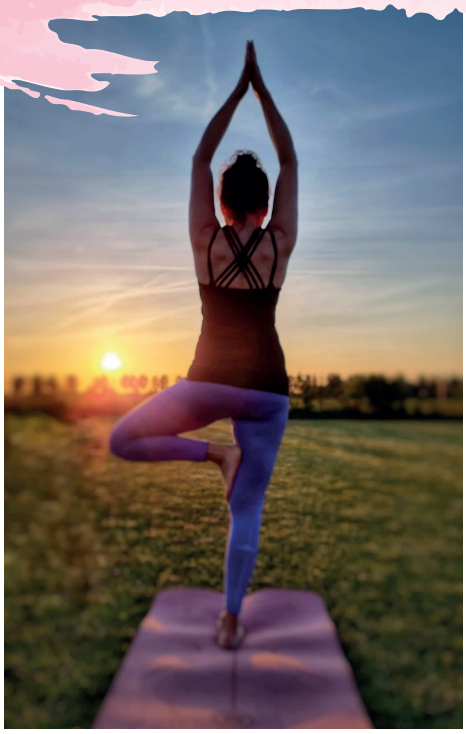

Yoga - Sanft

Der perfekte Ausgleich zum stressigen Alltag

Sechs Einheiten bieten eine Kombination aus Hatha-Yoga und dem spannungslösenden Yin–Yoga.

Stärke deine Mitte durch kräftigende Übungen, dehne und vitalisiere deinen Körper.
Faszien, Knochen, Sehnen und Bänder werden gesund, geschmeidig und flexibel gehalten.
Yoga hat eine ganzheitliche Wirkung auf Körper Geist und Seele. Die Verschmelzung von Körper und Geist dient in der Yogapraxis dazu, ein Gleichgewicht herzustellen.
Lerne Achtsam und bewusst mit deinem Körper zu sein.

Erfahre die positive Wirkung von Yoga!

Namaste

„Nichts wie raus! Mit allen Sinnen Wahrnehmen."

Wir bieten ab Freitag , 23. Juni, wöchentlich jeweils um 17.00 Uhr,
6 Einheiten Yoga-Sanft für Mitglieder von Leichtathletik-Nütterden an.

Bei guten Wetterbedingungen praktizieren wir draußen auf unserer Sportanlage. Bei schlechtem Wetter gehen wir in die Turnhalle der Grundschule.

Bitte meldet Euch wie üblich über unsere Whats-App-Gruppe oder über info@leichtathletik-nuetterden.de an.
Benötigt wird zu bequemer Kleidung, eine Matte und wer hat einen Yogaklotz oder und ein Yogakissen.
Eine Alternative dazu ist ein zusammen-gelegtes Baumwollbettlaken oder ein großes Badehandtuch.

Es grüßt Euch herzlich, Martina Josten