

YOGA für alle Sinne

Wir alle kennen „Yoga“ aus den Medien, es scheint als würde heutzutage jeder Yogaübungen praktizieren und es wirkt als sei es ein Trend. Ganzheitliches Yoga besteht jedoch aus viel mehr als nur Körperübungen, welche selbstverständlich ein zentraler Bestandteil dessen sind. Im gegenständlichen Kurs werden Körperübungen langsam aufgebaut und geübt. Sowohl Geduld erfordernde Halteübungen als auch rhythmische Flows werden Gegenstand der Einheiten sein. Darüber hinaus wird aber auch das Thema Meditation und Entspannung ausreichend Platz in den Einheiten finden.

Zielgruppe

Es handelt sich um einen Anfängerkurs, grundlegende Yogapraktiken werden aufgebaut; Entspannung suchende Fortgeschrittene sind herzlich willkommen

Wo wird trainiert?

Turnhalle Perg, Jahnstraße 2

Wann geht's los?

Donnerstag, 16.01.2020 von 19:00 bis 20:00 Uhr

Wer trainiert?

Mag. Miriam Birngruber

Was kostet der Spaß?

Für 10 Kurseinheiten zahlst du nur

wenn du Mitglied bist: € 40,00

wenn du kein Mitglied bist: € 60,00

10 + 1 gratis

Wir freuen uns auf dich!

Anmeldung unter
fitness@turnvereinperg.at
0650/9978288