

242L33121

Vinyasa Power Yoga

Beginn	Dienstag, 17.09.2024, 17:45 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	100,00 €
Dauer	15 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
17.09.2024	17:45 - 19:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str
24.09.2024	17:45 - 19:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str
01.10.2024	17:45 - 19:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str
08.10.2024	17:45 - 19:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str
22.10.2024	17:45 - 19:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str
05.11.2024	17:45 - 19:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str
12.11.2024	17:45 - 19:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str
19.11.2024	17:45 - 19:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str
26.11.2024	17:45 - 19:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str
03.12.2024	17:45 - 19:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str
10.12.2024	17:45 - 19:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str
17.12.2024	17:45 - 19:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str
07.01.2025	17:45 - 19:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str
14.01.2025	17:45 - 19:00 Uhr	Walldorf, ASTORIA-Halle, Mehrweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str
21.01.2025	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