

Vinyasa Yoga Sportler

NEU! mittwochs von 20.15 bis 21.30 Uhr

Du schulst mit stehenden Asanas deine Stabilität und den Gleichgewichtssinn. Vinyasa Yoga stärkt deine Muskulatur im gesamten Körper, auch Fußmuskulatur sowie Tiefenmuskulatur der Körpermitte („Core“). Dynamisch ausgeführte Bewegungen in Verbindung mit der Atmung aktivieren dein Herz-Kreislaufsystem.

Vinyasa Yoga Sportler orientiert sich am Ashtanga Yoga mit diversen Abwandlungen, die besonders für Sportler gewinnbringend sein können. Der Kurs klingt mit sitzenden Asanas, Umkehrhaltungen und sanftem Pranayama aus.

Einsatz von Faszienrollen, Bällen und diversen Hilfsmitteln machen jede Stunde individuell

Interessiert?

Anmeldung und weitere Infos unter
info@acara-yoga.de

**vor Ort im ACARA oder online -
Teilnahme möglich**



Veranstaltungsort: ACARA, Badstr. 25, Schnaittach

