

NEU ab 28.11.2024: YOGA



Wann: donnerstags von 10.30 h bis 11.30 h

Wo: Gymnastikhalle in der Sportmeile

Ich bin Christine und freue mich darauf, mit euch– ob (Wieder-) Einsteiger oder Geübte Yoga zu praktizieren. Es erwarten dich eine ausgewogene Mischung aus Kräftigung, Dehnung und Mobilisation. Durch Sonnengrüße sowie stehende, sitzende und liegende Asanas stärken wir die Muskulatur und fördern die Beweglichkeit. Mit fließenden Bewegungen, im Einklang mit dem Atem und Positionen, die wir auch mal länger halten, trainieren wir Kraft und Konzentration. Atemübungen, Entspannungstechniken und Achtsamkeit runden jede Stunde ab und sorgen für ein harmonisches Gleichgewicht fürs Mentale genauso wie fürs Körperliche. Matten, Blöcke und Sitzkissen sind vorhanden– bringe aber gerne deine eigene Matte oder Hilfsmittel mit, wenn du magst. Die Stunden sind für alle Level geeignet; eine grundlegende Beweglichkeit und Freude an Bewegung sind hilfreich. Wenn du neugierig bist, aber noch kein Mitglied beim TSV Roßtal, komme gerne zum kostenlosen Schnuppern! Bei regelmäßiger Teilnahme hast du die Möglichkeit, für einen kleinen Beitrag Mitglied zu werden und neben Yoga auch viele andere Sport- und Bewegungsangebote zu nutzen.

Damit ich für die ersten Termine besser planen kann, freue ich mich über eine kurze Nachricht per Mail an:

christine@garten.yoga