

Vinyasa Flow Yoga

Was dich erwartet:

- dynamische, kraftvolle Yogaeinheiten
- im Zentrum der Einheiten steht die fließende Abfolge von Yogahaltungen (Asanas) mit Fokus auf die Abstimmung von Atmung und Körperübungen
- geeignet für sportliche Anfänger*innen und Yoga-Erfahrene, die ihre Mobilität und Körperkraft verbessern möchten
- Ziel ist die Förderung von Flexibilität, Balance und Kraft durch Stärkung des Körpers und Fokussierung des Geistes

mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr, Gym 2 (Start: 18.03.26)

Leitung: Margit Warneke, Yogalehrerin

Du bist interessiert oder hast noch Fragen?

Dann melde dich in der Geschäftsstelle

- 06132/2058 oder
- geschaeftsstelle@tgni1847.de

Eine dauerhafte Teilnahme ist an eine TG-Mitgliedschaft mit Sonderbeitrag gebunden.



Yoga „BEFORE WORK“

Starte in den Tag mit einer sanften,
aktivierenden Yogaeinheit

Was dich erwartet:

- Atemübungen (Pranayama), Sonnengröße, sanfte Dehnungen und mobilisierende Haltungen (Asanas), kurze Meditation und Entspannung
- Geeignet für alle sportlich Interessierten mit oder ohne Yogavorerfahrungen
- Ziel ist die sanfte Mobilisation des Körpers, Anregung des Kreislaufes und Fokussierung des Geistes für den Tag

freitags, 07:30 - 09:00 Uhr, Gym 1 (Start: 20.03.26)

Leitung: Margit Warneke, Yogalehrerin

Du bist interessiert oder hast noch Fragen?

Dann melde dich in der Geschäftsstelle

- 06132/2058 oder
- geschaeftsstelle@tgni1847.de

Eine dauerhafte Teilnahme ist an
eine TG-Mitgliedschaft mit
Sonderbeitrag gebunden.

