

für alle. Vinyasa flow Yoga



Montag, 20.00 Uhr
70 Minuten mit Barbara Hulsbergen

Kursbeginn: 16. Januar 2012
Kurskosten: 12er-Abo CHF 210.–

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließendem Erlebnis verbinden. Dabei werden die Asanas (Körperstellungen) zu immer neuen, kreativen Sequenzen mit jeweils unterschiedlichen Wirkungen zusammengefügt. Bewegt in kontinuierlichen Fluss und auch immer wieder in den Positionen verweilend, wird auf die korrekte Ausrichtung geachtet. Die fließenden Bewegungen bauen Kraft, Flexibilität und Energie im Körper auf.



Auskunft und Anmeldung: step in aerobics and dance
Rathausplatz 7 , 9442 Berneck, Telefon +41 (0)79 234 83 72, info@step-in.ch, www.step-in.ch

für alle. Vinyasa flow Yoga



Montag, 20.00 Uhr
70 Minuten mit Barbara Hulsbergen

Kursbeginn: 16. Januar 2012
Kurskosten: 12er-Abo CHF 210.–

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließendem Erlebnis verbinden. Dabei werden die Asanas (Körperstellungen) zu immer neuen, kreativen Sequenzen mit jeweils unterschiedlichen Wirkungen zusammengefügt. Bewegt in kontinuierlichen Fluss und auch immer wieder in den Positionen verweilend, wird auf die korrekte Ausrichtung geachtet. Die fließenden Bewegungen bauen Kraft, Flexibilität und Energie im Körper auf.



Auskunft und Anmeldung: step in aerobics and dance
Rathausplatz 7 , 9442 Berneck, Telefon +41 (0)79 234 83 72, info@step-in.ch, www.step-in.ch