

Vinyasa Yoga

Die Yogastunde besteht aus zwei oder mehr Übungsabläufen, in denen die Yogapositionen wie Glieder einer Kette aneinander gereiht und im Atemrhythmus hintereinander geübt werden.

Geeignet ist der Kurs für alle die dynamisches, kräftiges Üben bevorzugen und ohne erhebliche Einschränkungen üben können.

montags 17.00-18.15 Uhr

[zur Anmeldung](#)

-10 Einheiten 120.-€

-Ermäßigt 105.-€

-Einzelstunde 15.-€