



Yoga für dein Wohlbefinden mit Caro

Yoga-Verein Abtsgmünd e.V.

Ab Dienstag, 28. Februar 2023 bieten wir einen neuen Kurs „Yoga für dein Wohlbefinden“ mit Caro Stütz an

„In diesem Grundlagenkurs erfährst du viel Neues über deinen Körper, lernst ihn für die Yogapraxis sinnvoll auszurichten und baust Muskelkraft auf.

Du lernst die Gelenke zu öffnen und zu weiten.

Wir beschäftigen uns viel mit der Wirbelsäule und finden über Achtsamkeit und gezielte Entspannungsübungen sowie Meditation, in ein rundum Wohlbefinden.

Durch thematische Schwerpunkte wird es dir leichtfallen und Spaß machen die Grundyogaübungen systematisch zu erlernen.

Geeignet für Einsteiger und geübte Yogis, die es körperlich eher etwas langsamer mögen.

Entspannte und ruhige Abfolge von Asanas (Positionen) mit vielen Atempausen.

Elemente des langen Dehnens (Yin/Restorative) und sanfte Mobilisation.

Für alle geeignet. Jung und Alt.“

Jeweils dienstags von 17:30 Uhr – 18:30 Uhr
im Dorfhaus Neubronn

8 Einheiten zu 60 Minuten

39,- € für Mitglieder des Yoga-Vereins Abtsgmünd e.V.

54,- € für Nicht-Mitglieder

Anmeldung unter info@yoga-verein.de

