

Yoga



„Yoga Sensitive Move Flow“ (@ 2017 Thai Yoga Sensitive Nürnberg) ist eine sanfte Yogapraxis, in der die gesunde Ausrichtung im Vordergrund steht. Harmonische Bewegungen die sich mit dem Atem verbinden, Muskeln straffen, Verspannungen lösen, die Beweglichkeit und Ausgeglichenheit fördern. Im Vordergrund stehen abwechselnd die Kräftigung und Dehnung aller Körperbereiche, wobei die Intensität auf die jeweilige Gruppe abgestimmt ist.

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst. Bitte fragen Sie nach.

*Ab 18.09.18 – 27.11.18, 10 x
Außer Herbstferien
Dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr
In der Glogauer Schule*

*Kursgebühr Mitglieder 40,-- €
Kursgebühr Nichtmitglieder 80,-- €*

Entspannung u. Stressbewältigung

Ein Kurs aus der Ruhe in die Kraft.

Dieser Kurs zum Kennenlernen bietet die Möglichkeit, wieder mehr Ruhe und Entspannung in unseren schnelllebigen Alltag zu bringen. Verschiedene Entspannungstechniken wie Atemübung, Meditationen im Sitzen und Liegen, Fantasiereisen und Bodyscan können uns helfen, unser inneres Gleichgewicht sowie Achtsamkeit für uns wieder zu finden und neue Kraft zu tanken für die Herausforderungen des Alltags. Vorbereitend gibt es Mobilisationsübungen zur optimalen Einstimmung auf die Entspannungsphase. Auch für Jugendliche und Schüler ist es eine wertvolle Unterstützung. Geeignet für alle Altersgruppen.

4 Termine, jeweils Dienstags, 18.00 – 18.45 Uhr
02.10.18, 23.10.18, 27.11.18, 11.12.18

Kursgebühr Mitglieder 16,-- €
Kursgebühr Nichtmitglieder 32,-- €

Ich freue mich auf euch,
*eure Michaela
Yogalehrerin (AYA)
Vinyasa Power Yoga
Faszien-/Yin Yoga
Yoga Nidra
Flow on the Beat*

*Anmeldung bei VfL Nürnberg e.V.
Salzbrunner Straße 38, 90473 Nürnberg
Dienstag: 9:00 – 13:00 Uhr, Donnerstag: 13:00 – 18:30 Uhr
Tel. 0911 890654*