

YOGA IM FREIBAD



Yoga verbindet körperliche und geistige Praktiken miteinander und hilft nicht nur dabei, den Körper zu kräftigen und beweglicher zu machen, sondern auch den Fokus auf das Hier und Jetzt zu richten. Es ist ein ganzheitliches Training bei dem Körper-, Meditations- und Atemübungen praktiziert werden.

Yoga im Bad (Dauer ca. 60 Minuten) ist für jedes Level geeignet, denn hier wird zuerst die richtige Ausführung der Asanas (Körperstellungen) geübt, bevor sie in einem harmonischen Flow zusammengeführt werden. Zudem bieten die Asanas verschiedene Variationen, wodurch die Yogastunde für die eine Person leichter und für die andere fordernder gestaltet werden kann.

Termine:

Montags um 18.00 Uhr:

10. Juli
24. Juli
31. Juli
7. August
14. August
21. August
28. August

Mittwochs um 9.00 Uhr:

12. Juli
19. Juli
26. Juli
2. August
9. August
16. August
23. August
30. August



**Anmeldungen unter der Tel.-Nr.: 0163-8676053
oder via E-Mail: schwimmbad@schotten.de**

**Termine einzeln buchbar. Teilnehmer maximal 10 Personen
Eintritt zum Freibad nicht inklusive!**



freibad SCH₂OTTEN

10,00 €

**Preis pro
Einheit**