



Spielvereinigung Roth



YOGA FOR ALL

BY KATHRIN

YOGA FOR ALL

Yoga bringt dich körperlich in Schwung, gibt dir **Power**, verbessert deine Körperhaltung und bringt mehr Flexibilität in Muskeln und Gelenke. In diesem Training findest du die ideale Ergänzung zu deinem Sportprogramm, verbesserst deine **Körperbalance** und erhältst mehr Stabilität.

Die Yoga **Asanas** (Körperübungen) wirken direkt auf dein **Nervensystem** und stärken dein **Herz-Kreislauf-System**. Stress wird abgebaut und du entwickelst Fähigkeiten damit in Zukunft entspannter umzugehen. Lass dich überraschen, wie entschleunigt, befreit und fit du aus der Stunde hervor gehst.



TIPPS

Für die perfekte Yogapraxis empfehle ich dir die letzte Malzeit ca. 1,5 Std. vor Beginn der Stunde ein zu nehmen.

Erlaube dir 5 - 10 Minuten vor Beginn der Stunde einzutreffen um entspannt in die Stunde zu starten.

Sitzkissen und Decke mit bringen

ANMELDUNG

Für Mitglieder beträgt die Zuzahlung 49,00 Euro.

Für Nichtmitglieder beträgt der Beitrag 99,00 Euro.

Sichere dir deinen Platz unter anmeldung@spvgg-roth.de

TERMINE

Montag
19.30 Uhr - 20.45 Uhr

Kath. Kindergarten
Röntgenstr. 8
91154 Roth

8.10.2018
15.10.2018
22.10.2018
29.10.2018
5.11.2018
12.11.2018
19.11.2018
26.11.2018
3.12.2018
10.12.2018

