



Yoga Balance

Kurs / Workshop

Yoga Balance

Der Yogakurs kombiniert sowohl sanfte als auch dynamische Einheiten. Es ist praktisch ein guter Mix aus allem, um dem Körper die Balance zurückzugeben, die er vielleicht über den Tag durch einseitige Bewegung verloren hat. Elemente aus dem Ashtanga Vinyasa Yoga sind inbegriffen, bei dem wir eine ausgewogene Kombination aus Kraft- und Dehnübungen machen. Wir nutzen eine bestimmte Atemtechnik, um die kraftvollen Haltungen zu unterstützen. Du lernst in den Haltungen Muskelkraft für eine gesunde Körperhaltung aufzubauen und Verspannungen zu lösen.



- Verspannungen werden gelöst
- Tiefenmuskulatur wird gekräftigt
- dynamische Bewegungsabfolge
- steigert die innere Zufriedenheit

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Herr Fatih Türk

0178 37 57 309 (auch per WhatsApp erreichbar)

02232 303 84 77

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

Sonntag

- 11:00 - 12:00 Uhr vereinseigene Sporthalle in Brühl Ost (Marie-Curie-Str. 4)

Wo?

Sport- und Bildungsschule Kahramanlar - Die Brähler Helden e.V. Brühl

Marie-Curie-Straße 4
50321 Brühl

Trägerschaft

Sport- und Bildungsschule Kahramanlar - Die Brühler Helden e.V. Brühl

Marie-Curie-Straße 4
50321 Brühl

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)

Name Kontaktperson

Fatih Türk

Telefon

0178 37 57 309

Email

info@kahramanlar-tkd.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)