



Vinyasa Yoga Workshop – erlebe den „Flow“!

Samstag, 09. März 2019 10.30 -12.00 Uhr

Vinyasa Yoga – ein dynamischer, fordernder Yogastil, bei dem die Asanas (Körperübungen), im Vordergrund stehen. Unterstützt mit dem Atemfluss werden diese zu harmonischen Bewegungsabläufen „Flows“ verbunden.

Vinyasa Yoga ist dynamisch, kraftvoll; für alle geeignet, die beim Yoga schwitzen, „Dampf“ ablassen & bewegt abschalten wollen .

Leitung: Mirko von Bothmer, Yogalehrer Vinyasa Power Yoga

Mitbringen: **warme Kleidung zum Überziehen & Decke**

Wo: VT-Sporthalle oder Gym-Raum vorherige Anmeldung erforderlich: verein@vt-ft.de oder Tel. 06233-65553

Gebühr: **9 Euro Mitglieder / 12 Euro Nichtmitglieder**

Mind. TN-Zahl pro Workshop: 8 TN

Max. TN-Zahl: 15 TN

Postanschrift

VT Frankenthal 1898 e.V.
Nachtweideweg 40
67221 Frankenthal

Geschäftsstelle

dienstags
von 18-20 Uhr

Tel: 06233-65553

www.vt-ft.de
verein@vt-ft.de

Bankverbindung

Sparkasse Rhein-Haardt
IBAN:DE08 5465 1240 0240 0433 56
BIC: MALADE51DKH