

Vinyasa Yoga

Mittwochs in der Bewegungshalle Kita Este
neuer Kurs ab dem 14. Mai 2025



Kraftvolle, fließende Verbindungen von Bewegung und ruhenden Haltungen (Asanas) in Verbindung mit der Atmung.

Eine Klasse für Anfänger (m/w/d) bis 65 Jahre.

Leichte Kleidung, ein Getränk und eine Decke bitte mitbringen.
Gymnastikmatten und Yoga-Blöcke sind vorhanden.

Yogalehrerin:

Janina Schalk-Hauschildt

Kursbeginn: Mi. 14. Mai 2025

Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr

**Ort: Bewegungshalle Kita Neuenfelde
in HH-Neuenfelde, Arp-Schnitger-Stieg 20**

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Anmeldung bei Kim Katja Dierks
per mail an: turnen@sveste0670.de

Ein Kurs für Vereins- und Nichtmitglieder
10 Stunden á 60 Minuten
Zum Preis von 8 Stunden
Mitglieder: 16,00 €
Nichtmitglieder: 68,00 €

[https:// este0670.de](https://este0670.de)

*Wir bewegen
Menschen*

