



Der TSV Milbertshofen bietet im Rahmen seines Gesundheitsprogramms folgenden Kurs an:

Vinyasa Flow Basic Yoga

Kursreihe Januar – April 2018

Vinyasa Flow ist ein körperlicher, dynamischer Yoga-Stil, in dem die verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) fließend ineinander übergehen. Die Bewegungen werden vom Atem geführt. Vinyasa Flow ist ein intensives Yoga. Es kräftigt die Muskulatur und fördert Ausdauer, Balance sowie Beweglichkeit. Während der Übung entsteht eine reinigende innere Hitze, die mit dem Schweiß die im Körper gelagerten Gifte aus den Muskeln und Organen schwemmt. Die Übungen führen zu einem gesunden Körper und einem entspannten Geist. Um diese Yogaart üben zu können, sollte eine gewisse Stabilität in der Körpermitte vorhanden sein.

Nina Müller (Montag) und Isabell Gmal (Mittwoch) und freuen sich darauf, Ihnen im Rahmen dieser Kursreihe "ihr" Yoga näher zu bringen.

Montag 19.00 bis 20.00 Uhr

Kurs 1:

Torquato-Tasso-Schule,
Kleinsporthalle (Eingang über
Parkplatz Eduard-Schenk-Str.)
08.01. / 15.01. / 22.01. / 29.01. / 05.02. /
Ferien / 19.02. / 26.02. / 05.03. / 12.03. /
19.03. / Ferien / 09.04. / 16.04.2018



Mittwoch 20.00 bis 21.00 Uhr

Kurs 2:

Mittelschule Schleißheimer
Str. 275, Kleinsporthalle
10.01. / 17.01. / 24.01. / 31.01. / 07.02. /
Ferien / 21.02. / 28.02. / 07.03. / 14.03. /
21.03. / Ferien / 11.04. / 18.04.2018

Kursreihe: 10-12 Stunden innerhalb von 15
fortlaufenden Wochen (ausgenommen Faschings-
ferien / KW 7 und Osterferien / KW 13 & KW 14)



Kursgebühr: 10 Stunden: 85,- Euro (aufteilbar auf 12 Termine)
Vereinsmitglieder des TSV: 45,- Euro

Infos & Anmeldung: TSV Milbertshofen, Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München
Telefon: 089/3582716, e-mail: kontakt@tsv-milbertshofen.de