



Der TSV München-Milbertshofen e.V. bietet  
im Rahmen seines Fitness- und Gesundheitsprogramms folgenden Kurs an:

# Vinyasa Flow Yoga

**Kursreihe Januar – April 2025**

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.

**Tag /** Montag  
**Uhrzeit:** 19.00 – 19.50 Uhr

**Ort:** Grundschule Bad-Soden-Str. 27 /  
Kleinsporthalle

**12 Termine:** 13.01. / 20.01. / 27.01. / 03.02. /  
10.02. / 17.02. / 24.02. / 1 Woche  
Winterferien / 10.03. / 17.03. /  
24.03. / 31.03. / 07.04.2025

**Kursleitung:** Daniela Herzing (oder Vertretung)

**Kursgebühr:** 10 Stunden: 90,- Euro  
Aktive Vereinsmitglieder des TSV: 50,- Euro

Der Kurs beinhaltet 10 Stunden, die auf 12 Wochen aufgeteilt werden können. Wer 11 / 12 x kann, darf auch gerne 11 / 12 x kommen!

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen.



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