



NEUES ANGEBOT IM TSV EINTRACHT HITTFELD

YOGA Flow

Der Yoga Flow folgt einem offenen Konzept, in das Elemente aus verschiedenen Yogastilen einfließen. Wir üben anatomisch exakt und physiologisch stimmig und beziehen geistige und energetische Aspekte mit ein. Wir kommen auch mal ins Schwitzen, bauen Kraft und Ausdauer auf, vertiefen aber auch intensiv die Körperwahrnehmung. Für individuelle Bedürfnisse ist auch hier ausreichend Platz, denn du kannst oft aus verschiedenen Varianten, die für dich stimmige wählen. Somit können auch hier alle Level mittrainieren. Entspannung und Meditation, sowie Atemübungen werden auch in dieser Stunde nicht zu kurz kommen.

Let's go, glow and grow with the flow!

Kursleitung: Jessica Geiger



Ich bin Lehrerin an einer allgemeinbildenden Schule in Hamburg für die Fächer Englisch, Spanisch, Sport und Theater, Entspannungskursleiterin und Yogalehrerin.

Mit 17 hatte ich meinen ersten „Hexenschuss“ und von da an war klar, dass gezielte Übungen für den Körper, aber auch für den Geist, zu einem schmerzfreien und gesunden Leben für mich dazu gehören. So entdeckte und übte ich unterschiedliche Yogastile und erlernte durch Kurse zum Thema „Entspannung“ auch einen anderen Umgang mit Stress. In meiner Ausbildung zur Yogalehrerin habe ich umfangreiche Kenntnisse zu den verschiedenen Aspekten des Yoga erlangt und freue mich, sie mit euch teilen zu können.

Eine Yoga Einheit umfasst bei uns 75 Minuten.

Kurszeit: Freitag 11:00 – 12:15 Uhr auf der Galerie

Wir bieten Yoga als Kurs an.

10 Stunden (Beginn 15.10.2021): Mitglieder 95,- € / Nicht-Mitglieder 135,- €

Anmeldung: geschaeftsstelle@tsv-hittfeld.de