Lust auf Yoga?

Die TSG Dittershausen bietet seit diesem Jahr zwei Yoga-Kurse pro Woche an

* Mittwoch 19:00-20:00 Uhr; Bürgerhaus Dennhausen (Kupferkanne): Vinyasa-Flow-Yoga mit Sandra Peter
* Donnerstag 18:30 – 19:30 Uhr; Bürgerhaus Dennhausen (Kupferkanne): Hatha- Yoga mit Antonia Huge

Was ist Hatha-Yoga und Vinyasa-Flow-Yoga?

Mit einem Mix aus Körperübungen, Atemübungen und Mediation bietet **Hatha-Yoga** einen idealen Ausgleich zum Alltag. Hatha Yoga fördert deine Beweglichkeit und hilft bei der Entspannung. Beim Hatha-Yoga werden die Körperübungen Schritt für Schritt angeleitet und eignen sich für jeden Fitness- und Altersgrad.

Beim **Vinyasa-Flow-Yoga** steht der fließende Ablauf der einzelnen Hatha-Yoga-Übungen im Vordergrund. Dieser Yogastil eignet sich besonders gut für Menschen, die eine dynamische, sportliche Yogapraxis mögen und die Freude an der Bewegung haben. Den Abschluss einer Yoga-Stunde bildet eine Entspannungsphase.