

Neuer Yoga Kurs beim SV Dreieichenhain

Mit Ulrike Klement-Müller konnte der SV Dreieichenhain eine ausgebildete Yoga Übungsleiterin verpflichten, die in Zukunft das Yoga Training unter dem Motto „Yoga flow“ donnerstags von 9.00 Uhr – 10.30 Uhr im SVD Clubhaus in Haag 1, übernehmen wird. Der Kurs startet am Donnerstag, den 25.10.2018.

Flow Yoga ist ein dynamischer, kraftvoller Yoga-Stil, bei dem der äußere Tanz der Bewegung mit dem inneren Tanz des Atems verbunden wird, so dass der Atem "fließt". Der Übergang von einer Haltung in die nächste erfolgt schnell und ohne Pause, das Ziel ist die Verbindung von Bewegung und Atem.

Flow Yoga trainiert neben Flexibilität und [Balance](#) auch Kraft und Ausdauer, die Konzentrationsfähigkeit wird verbessert, der Energie-Level des Körpers erhöht sich.

Der Fokus bei Yoga Flow liegt auf der Entwicklung von kraftvoller Anmut und Beweglichkeit. Die Bewegungen sind fließend und schweißtreibend

SVD Mitglieder zahlen für 10 Stunden 30.--€, Nichtmitglieder zahlen 50.--€

Informationen bei Erika Stefanski Tel.: 06103-981423