



Wo Sport  
Spaß macht!

## SV Unlingen e.V. Abt. Turnen

### **Vinyasa Yoga** **Bewege dich im Flow – finde Kraft, Balance und Ruhe**

<b>Kursbeginn:</b>	Donnerstag, 8. Januar 2026
<b>Kursort:</b>	Sportheim Unlingen
<b>Kurstunden</b>	10 x 60 min
<b>Uhrzeit:</b>	19.00 – 20.00 Uhr
<b>Kursgebühr:</b>	Mitglieder SVU: 55,00 € Nichtmitglieder SVU: 65,00 €
<b>Kursleitung:</b>	Viktoria Gasch, Yogalehrerein i.A.
<b>Anmeldung:</b>	auf der Homepage SVU: <a href="http://www.sv-unlingen.de">www.sv-unlingen.de</a>

Vinyasa Yoga ist eine dynamische Yogaform, bei der sich Bewegung und Atem zu einem fließenden Rhythmus verbinden. Mal sanft, mal kraftvoll – so entsteht eine Praxis, die Körper und Geist gleichermaßen stärkt.

Wir kräftigen die Muskulatur, verbessern Beweglichkeit und Balance und lassen gleichzeitig den Alltag hinter uns. Jede Stunde endet mit einer wohltuenden Entspannung.

Der Kurs ist für alle Level geeignet: Anfänger sind herzlich willkommen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke für die Entspannung mitbringen.