

Yogaschule Nieder-Hilbersheim
Dr. Karin Bitz - Heilpraktikerin
Fachmedizinisch geprüfte Yogalehrerin (DYL/EYU)
Yoga und Entspannung, Fußreflex- und Energiebehandlung

Yoga Fit

Asthanga-Yoga

Sportliche, anspruchsvolle Yoga-Asanas (Yoga-Positionen) in einer ganz bestimmten Reihenfolge. Eine Übung baut auf die vorherige auf - die vorherige Übung bereitet die nächste vor.

Älteste Yoga Art in der Tradition nach Patabi Jois, Misore, Indien.

Für alle, die etwas für ihre Kondition, Beweglichkeit und Ausdauer tun wollen. Kann schon schweißtreibend werden. Entspannen in der Bewegung.

Ruhe - Kraft - Beweglichkeit

Montags 18:00 - 19:00 Uhr Anfänger/Einsteiger

Montags 19:00 - 20:30 Uhr Fortgeschrittene und Geübte
1. und 2. Serie

Erwachsene

Hervorragend als Rückbildungsgymnastik geeignet!!

Yoga: Gesundheitstraining für Gesunde oder solche, die es werden wollen