

## Power Yoga

### Power Yoga

Fitnessorientiert, dynamisch und kraftvoll gestaltet sich dieser ganzheitliche Yoga-Stil für Körper und Seele. Eine anspruchsvolle Stunde zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Yoga-Techniken werden zum Teil mit statischen Kraftelementen gekoppelt und durch harmonisch fließende Übergänge (Flows) nach entsprechender Musik zu einem herausfordernden Workout verbunden. Die Asanas (Yogapositionen) stärken die gesamte Muskulatur, verbessern die Figur auch unabhängig von Gewichtsverlust, straffen das Bindegewebe, kräftigen gezielt Problemzonen, kurbeln die Fettverbrennung an und stärken das Herz-Kreislaufsystem. Teilnehmer/innen jeden Alters und Leistungsstandes können dieses Training erlernen und für sich nutzen. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte mitbringen.

Dozent(en):	Bittmann, Ina
Veranstaltungsort:	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 23.01.2020 - Do. 04.06.2020
Dauer:	16 Termine
Gebühren:	73,59 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	21

### Einzeltermine

23.01.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
30.01.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
06.02.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
13.02.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
20.02.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
27.02.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
05.03.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
12.03.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
02.04.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
16.04.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
23.04.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
30.04.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
07.05.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
14.05.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
28.05.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
04.06.2020	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule