

## 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. 31.01.2019 - Do. 13.06.2019
Dauer:	17 Termine
Gebühren:	72,54 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	22

Einzeltermine		
31.01.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
07.02.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
14.02.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
21.02.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
28.02.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
07.03.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
14.03.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
21.03.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
28.03.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
04.04.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
11.04.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
02.05.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
09.05.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
16.05.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
23.05.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
06.06.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
13.06.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule