

Yoga Schnupperstunde am Samstag, 18.Oktober

12. Oktober 2025 19:59

Im MTV startet ein neues Yoga-Programm mit einem neuen Gesicht: Tina Schacht bietet ab demnächst einen neuen Kurs mit Vinyasa Flow Yoga an. Bei diesem Yogastil werden die Asanas (Körper positionen) eine eher höhere Intensität haben, da sie in einem fließenden Ablauf körperlich und mental stärker fordern. Dabei wird gleichzeitig versucht den Geist zur Ruhe zu bringen. Auch eine meditative Zentrierung zu Beginn und eine Entspannung am Ende der Stunde sind wichtiger Bestandteil dieser Yogaeinheit.

Um diese Art des Yoga kennen zu lernen, bieten wir eine kostenfreie Probestunde an. Am Samstag, 18. Oktober von 11:30 bis 12:45 Uhr bietet Tina in der Grundschule Groß-Buchholzer-Kirchweg (GroBuKi) diese Schnuppereinheit über 75 min an. Der Eingang zur Sporthalle befindet sich in der Bleidornstraße neben dem Bunker.

Eine Anmeldung ist über unser Kursportal möglich:

<https://mtv-kurse.mtv-gb.de> (<https://mtv-kurse.mtv-gb.de>)

Aktuell steht noch nicht fest, wann das zukünftige Yogaangebot stattfinden wird. Diese Infos wird zeitnah hier bekannt gegeben und an alle angemeldeten Teilnehmer der Probestunde gesendet.