



## endlich Ashtanga yoga August 2024 im SC Klecken

Ashtanga Yoga stärkt Deine Muskulatur, bringt Flexibilität und wirkt Stress entgegen. Durch die vom Atem geführten Bewegungen kommt auch Dein Geist zur Ruhe. Die Serien im Ashtanga Yoga bestehen aus festgelegten Reihenfolgen. Der Vorteil ist, dass Dein Körper durch die Wiederholungen lernen und Fortschritte machen kann. Die Intensität der Asanas und Vinyasas kannst Du selbst an Deine Tagesform anpassen.

**Ab Montag, 12. August 2024,**

18:10 - 19:40 Uhr

**7 Termine:**

12.08., 19.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09. u. 23.09.2024

Schulsporthalle Klecken. Mühlenstraße 3,  
21224 Rosengarten-Klecken

**Anmeldung:** Barbara Dresel,  
barbara.dresel@sc-klecken.de,  
Tel: 04105-585775

**Kosten:** für Mitglieder 28,- Euro  
Nichtmitglieder zahlen 49,- Euro

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Bitte die Teilnahmegebühr erst nach  
erfolgter Bestätigung überweisen.

**Bankverbindung:**

SC Klecken, IBAN: DE21240603000401000000,  
Stichwort: Ashtanga-Yoga-Aug2024

**Leitung / Information:**

Maike Rosenstiel,  
info@endlich.yoga

**Gerne mitbringen:**

Getränk,  
Wolldecke,  
warme Socken  
Matte wenn vorhanden



endlich.yoga