

# Power Yoga

bei Barbara



Beim Power Yoga werden sowohl Kraft, Beweglichkeit als auch Gleichgewicht trainiert. Die Übungen (asanas) und die Atmung werden durch dynamische Bewegungsabläufe miteinander kombiniert. Das fordert und stärkt zugleich Körper und Geist.

Wie bei allen Yoga-Stilen wird auch im Power Yoga die mentale Ruhe und die innere Balance durch die Regelmäßigkeit des Übens gezielt gefördert und gesteigert.

## Mittwochs 09:00 – 10:15 Uhr

Kosten: € 14/Einzelstunde, € 130/10er Karte,  
€ 10 Probestunde einmalig

Kursleitung: Barbara Fontana, Yoga-Lehrerin (RYS200)  
gem. Richtlinien der Yoga Alliance

Ort: Physioteam Falkenried, Falkenried 84, 20251 HH

Anmeldung: [barbara.fontana@gmx.de](mailto:barbara.fontana@gmx.de) oder 0171/1489605