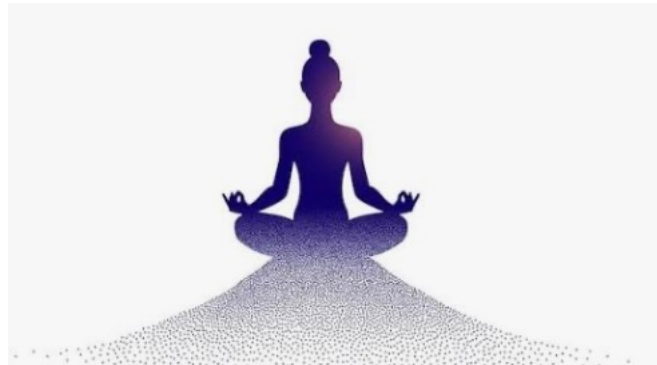


## **Yoga beim TV Bad Vilbel**



*ab dem 08.05.2026*

### **Yoga für den Rücken**

Ein speziell auf die individuellen Möglichkeiten von Wirbelsäule und Gelenke ausgerichtetes Yoga mit dem Ziel der Stabilisation und der Verbesserung der Beweglichkeit. Atemtechniken und Entspannung sorgen für innere Balance und mehr Vitalität im Alltag.

Wann: Immer freitags von 17.00 Uhr bis 18.15 Uhr, Gymnastikraum 1.Stock

### **Hatha Yoga Flow**

Eine Yogaeinheit bestehend aus den Elementen des Hatha Yoga in fließenden Übergängen aus stabilisierenden und faszial dehnenden Asanas. Ergänzend unterstützen Tiefenentspannung und Atemtechniken die Innere Balance und Vitalität.

Wann: Immer freitags von 18.30 Uhr bis 19.45 Uhr, Gymnastikraum 1.Stock

Matten sind vorhanden, die eigene Matte sowie ein Sitz-/Meditationskissen können gerne mitgebracht werden.

Yogalehrerin BDY  
Heidi Hampel