

WEEKEND STARTER PACK XXI



MENTAL YIN YOGA

Im Mental Yin Yoga werden die fast ausschließlich am Boden praktizierten Haltungen (Asanas) besonders lange gehalten, was Körper und Geist in eine berausende Stille führt und das ganze System nachhaltig entspannt.

Praktiken aus dem modernen Meditationstraining begleiten das wundervolle Praxistraining. Es ist der perfekte Gegenpol und Ausgleich zum dynamischen Yoga und ist für jede Zielgruppe geeignet. Bitte eine Decke und ein Kissen (plus Matte) mitbringen.

TERMINE

- 12. Januar 2018
- 19. Januar 2018
- 26. Januar 2018
- 02. Februar 2018
- 09. Februar 2018, Sport-Weekend bei Gaysport Zürich; kein Mental Yin Yoga!*
- 16. Februar 2018, Faschingsferien - Schulsporthalle geschlossen; kein Mental Yin Yoga!*
- 23. Februar 2018
- 02. März 2018

UHRZEIT

18.00 – 19.00 Uhr, Umkleiden ab 17:45 Uhr

ORT

Retrohalle des Elisabeth-Gymnasiums, Adresse: D7, 22, Mannheim; Am Anfang der Kunststraße / Einbahnstraße

VORAUSSETZUNGEN

Keine! ... alle Altersgruppen, alle Fitnessklassen, jede Zielgruppe.

MITBRINGEN

Bitte eine Decke, Kissen und gfls. Matte mitbringen.

ANMELDUNG

Formlos an fitness@mvd-mannheim.de ...
mvd-Mitglieder – Name, Vorname, Email-Adresse, Mobilnummer
Nicht-Mitglieder – Name, Vorn., Anschrift, Email-Adresse, Mobilnummer, Geburtsdatum

KOSTENBEITRAG

Das WSP XXI – Mental Yin Yoga mit sechs Trainings ab dem 12. Januar kostet zusammen nur sagenhafte 20,- EUR für Nicht-Mitglieder.

mvd-Mitglieder sind frei, möchten sich aber gern auch anmelden.

MEHR INFO

Unter fitness@mvd-mannheim.de oder bei Manuel unter 0176 – 111 55 0 22
oder unter <http://www.mvd-mannheim.de/fitness/weekend-starter-pack/>



Unsere Fitness- und Gesundheitssportangebote sind seit 2016 durch den Badischen Turnerbund ausgezeichnet und in die **GYMWELT** des **BTB** aufgenommen worden.

Die **GYMWELT** als Marke wurde vom Deutschen Turner-Bund als einheitliches Qualitätssiegel für alle Mitgliedsvereine eingeführt.

BEST PRACTICE

Der Badische Turner-Bund stuft die Workshop-Angebote von **mvd fitness** als Best Practice ein.