Yoga · Überblick

Sport-Vereine.org

Bestandteile
Körperpraxis, Atemarbeit und Meditation können zusammentreffen.

Hatha
Hier steht die Einbeziehung des Körpers im Vordergrund.

Kursstil
Stilname durch Beispiel, Tempo und Niveau ergänzen.

Anleitung
Einzel- oder Gruppenunterricht und Art der Erklärung klären.

Material
Matte, Decke und Block je nach Kurs erfragen.

Prävention
Nachweis des konkreten Angebots prüfen.

Regelquelle öffnen

www.sport-vereine.org/sportarten/yoga/