



Arbeitsgemeinschaft Sport  
in Pliezhausen e.V.

Sportbüro (ASP/KiSS), Bachenbergstr. 32,  
72124 Pliezhausen  
Öffnungszeiten: Mo - Mi, Fr. 9.00 bis 12.00 Uhr  
Telefon: 07127-9319510  
[asp-pliezhausen@outlook.com](mailto:asp-pliezhausen@outlook.com)  
[www.asp-pliezhausen.de](http://www.asp-pliezhausen.de)

**Kurs**                      **Hatha Vinyasa YOGA**

Beschreibung

In meiner Stunde möchte ich Dir eine Brücke zu Deinem persönlichen Yoga-Weg bauen und deine Superkräfte aktivieren, um Bewährtes zu erhalten und Neues zu entdecken. Ich lade Dich ein, Stück für Stück deine Grenze zu erweitern und deine Achtsamkeit für deinen Alltag zu finden.

Eine Einheit dauert 75 Minuten.

Voraussetzungen

Für diesen Kurs benötigst du keinerlei Vorerfahrung. Eine gute körperliche Verfassung ist von Vorteil.

Kursleitung

Christina Tögel (Yoga-Lehrerin 200h Inner FlowYoga Alliance)

Neben meiner Ausbildung zur Yogini, die ich im Jahr 2024 abgeschlossen habe, ist meine sechsköpfige Familie das große Abenteuer, welches mich in meinem Leben begleitet. Mein persönliches Motto passt also in allen meinen Lebenslagen. Jeder Tag ist anders, spannend, fordernd und fördernd und ruft einen dazu auf kleine aber auch manchmal große Dinge zu verändern. Bei dieser Veränderung hilft mir die Kraft meiner Familie und meiner Freunde, aber eben auch die Erdung und Kraft, die mir Yoga gibt. Yoga inspiriert mich und ist mein Türöffner für Neues, es öffnet mein Herz und lässt meinen Verstand ruhen.

