



Für Anfänger und Fortgeschrittene

Vinyasa Yoga

Neuer Kurs im Athleticum

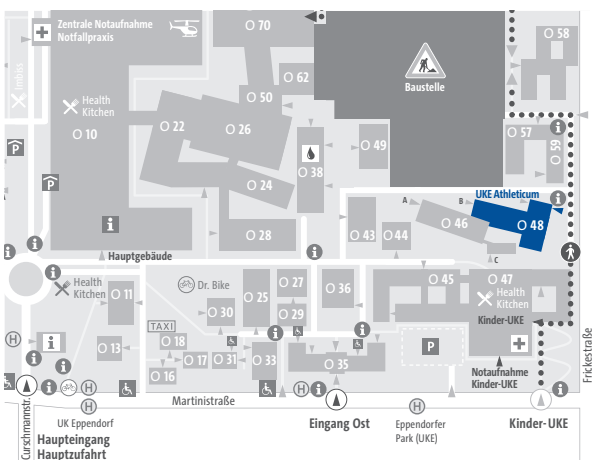
Meditation in Bewegung: In dem Kurs Vinyasa Yoga, einer Abwandlung des Hatha Yoga, reihen sich fließende Bewegungen aneinander. Sie trainieren damit Mobilität, Flexibilität, Stabilität und Balance – und Sie schaffen durch die Fokussierung eine engere Verbindung zu Ihrem Körper.

Seit Februar 2023 findet der Kurs mittwochs, um 17 Uhr, statt. Das Tragen bequemer Kleidung und die Mitnahme von Wasser/Tee werden empfohlen.

Louisa Höpel ist studierte Sportwissenschaftlerin und erfahrene Trainerin.

Wer interessiert ist, meldet sich per E-Mail unter athleticum@uke.de an, Anmeldungen sind laufend möglich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, wir arbeiten ggf. mit einer Warteliste. **Der Kurs findet unter geltenden Hygieneregeln statt.** Kosten: 24,10 Euro (GÖA). Bitte prüfen Sie eine mögliche Kostenbeteiligung Ihrer Krankenkasse..

Impressum: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), Martinistr. 52, 20246 Hamburg | Gestaltung: CH | Foto: Stocksnap - pixabay.com | Stand: 01.2023



www.uke.de/athleticum

