

Neues Yoga-Angebot ab Januar unter neuer Leitung

23. November 2025 20:56

Ab dem 15.01.2026 startet ein neues Yogaangebot unter der Leitung von Tina Schacht. Das Angebot findet immer donnerstags von 17:30 bis 18:45 Uhr in der Gymnastikhalle der Käthe-Kollwitz-Schule statt.

Yoga gibt es in sehr unterschiedlichen Intensitätsstufen und Stilrichtungen. Im MTV wird Vinyasa-Yoga praktiziert, in dem die Asanas (Körperpositionen) eine eher höhere Intensität haben. Dabei wird gleichzeitig versucht den Geist zur Ruhe zu bringen. Aber auch eine Zentrierung zu Beginn und eine meditative Entspannung am Ende der Stunde sind wichtiger Bestandteil.

Wir freuen uns sehr, dass Tina mit dem Angebot bei uns startet. Eine Anmeldung ist über unser Kursportal möglich über <https://mtv-kurse.mtv-gb.de> (<https://mtv-kurse.mtv-gb.de>)

Der Kurs geht über 10x 75min und kostet für Mitglieder 35 Euro, Nicht-Mitglieder können ebenfalls teilnehmen, die Kosten betragen dann 80 Euro.