

YOGA



Yoga meets Golf.

Erleben Sie wöchentlich zwei Yoga-Sessions mit Dani Forster – nur in Ihrer Golfersworld.



Morning Flow: Dienstag um 8:00 Uhr

Dynamische, fließende Yogasequenz abgestimmt auf das Übungs-Level der Gruppe. Dient der Kräftigung und Flexibilisierung des ganzen Körpers. Sorgt für Zentrierung und innere Ausgeglichenheit.



Yin Yoga: Freitag um 18:00 Uhr

Ruhige, meditative Yogasequenz. Die Yogahaltungen werden 3 bis 5 Minuten gehalten. Dabei stehen die tieferen Schichten des Körpers wie Bindegewebe und Faszien im Fokus. Dient nachweislich der Stressreduktion und sorgt für innere Ruhe.

Weitere Informationen und Anmeldung im Service Center der Golfersworld:



Golfersworld
Münchner Straße 57
D-85452 Eichenried

t +49 (0)811/ 998517-0
e info@golfersworld.de
w golfersworld.de/feel-it/body-mind/