

## Hatha-Power-Yoga

Geschrieben von: JKCS Goslar  
Mittwoch, 01. März 2023 um 18:21

---

Beim Hatha-Power-Yoga werden Körperkraft, Beweglichkeit und Balance durch die Kombination von Dehnung, Haltepositionen (Asanas) und dynamischen Bewegungsabläufen verbunden mit bewusster Atmung trainiert.



## Hatha-Power-Yoga

Geschrieben von: JKCS Goslar  
Mittwoch, 01. März 2023 um 18:21

---

Mentale Konzentration auf den eigenen Körper fördert eine neue Wahrnehmung von sich selbst und stärkt die Muskulatur von innen heraus.

Angepasst an die kampfssportliche Grundausrichtung unseres Dojos ist dieses Training nicht nur für Einsteiger, sondern gerade auch für Kampfsportler eine gute ganzheitliche Ergänzung.

Probiert es einfach aus ...

Trainer: Steffen Brendel

Trainingszeit: montags 17:20 - 18:20 Uhr  
**Kursbeginn: 13.03.2023**