

Hatha Yoga

Fördere deine Kraft, steigere deine Flexibilität und entspanne deinen Geist durch deine regelmäßige Hatha-Yoga Praxis! In diesem Yoga- Kurs praktizieren wir kraftvolle Asanas (Körperhaltungen) zur Stärkung deiner Muskulatur in Kombination mit Atem- und Entspannungsübungen, die dir helfen, Stress im Alltag abzubauen.

Zielgruppe sind Anfänger bis Mittelstufe.

- Termine: **ab 29. April bis 1. Juli 2024**
wöchentlich montags (8 Termine)
(29.04.; 6.05.; 13.05.; 03.6.; 10.06.; 17.06.;
24.06.; 01.07.2024)
- Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr
- Kursleitung: Lissy Langer; zertifizierte Yoga Lehrerin (BYV)
- Ort: Mehrzweckraum, Familienzentrum PGW
- Kursgebühr: 80 € (im Kurs zu bezahlen)
angepasste Kursgebühren für Späteinsteiger
- Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Kissen,
Decke und Getränk
- Anmeldung: lissy.langer.53@gmail.com

