

## 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.

Ein Kurs – Einstieg jederzeit möglich!

- Termine: **ab 20. Januar bis 31. März 2025**  
wöchentlich montags (10 Termine)  
**(außer 24.02)**
- 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](mailto:lissy.langer.53@gmail.com)

