

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 05. Mai bis 14. Juli 2025**
wöchentlich montags (9 Termine)
(außer 09.06. und 07.07.2025)
- Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr
- Kursleitung: Lissy Langer; zertifizierte Yoga Lehrerin (BYV)
- Ort: Mehrzweckraum, Familienzentrum PGW
- Kursgebühr: 90 € (im Kurs zu bezahlen)
angepasste Kursgebühren für Späteinsteiger
- Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Kissen,
Decke und Getränk
- Anmeldung: lissy.langer.53@gmail.com

