

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 30. September bis 25. November 2024 wöchentlich montags (8 Termine) (30.09.; 07.10.; 14.10.; 21.10.; 04.11.; 11.11.; 18.11.; 25.11.2024)
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

