

Hatha-Yoga

Kraft schöpfen – tief entspannen

Hatha-Yoga leitet einen heilsamen Dialog zwischen Körper und Geist ein. Denn über die achtsame Bewegung im fließenden Atem entwickelt sich mehr Vertrauen, Blockaden lösen sich. Wir werden beweglicher, atmen tiefer, entspannen leichter.

Im Herbst und Winter hilft uns die sanfte Asana-Praxis Kraft aufzubauen, wir genießen die Tiefenentspannung Yoga Nidra.

Zum Üben benötigen Sie:

bequeme, sportliche Kleidung, eine Matte oder feste Decke, Wollsocken, ein Kissen und ein festes größeres Handtuch, dass du falten kannst.

Kurs 95091 , dienstags von 17.30 bis 19.00 Uhr

Kurs 95092 : Dienstag, von 19.30 bis 21.00 Uhr

diese Kurse laufen über den Jahreswechsel 2023/24 über insgesamt 15 Termine vom 12.09.23 bis 30.01.24 unter Berücksichtigung der niedersächsischen Ferienregeln