



Kurs Nr. 95091: Dienstag, von 17.30 bis 19.00 Uhr

Kurs Nr. 95091A: Dienstag, von 19.30 bis 21.00 Uhr

Hatha-Yoga Inline-Kurse über Zoom

Stress abbauen - Kraft schöpfen

Hatha Yoga - ein heilsamer Dialog zwischen Körper und Geist. Über achtsame Bewegung im fließenden Atem entsteht Vertrauen, Blockaden lösen sich. Wir werden beweglicher, atmen tiefer, verdauen besser, entspannen leichter. Unser Yoga im Frühjahr reinigt und aktiviert den Stoffwechsel. So entspannen wir tiefer.

Zum Üben benötigst du:

bequeme Kleidung, Matte oder feste Decke, Wollsocken, Kissen, festes großes Handtuch.

Termine: 15 Termine vom 21.02.23 bis 27.06.23