



## **Hatha-Yoga für Frauen und Männer Kraft schöpfen und Frieden finden**

Nimm Dir Zeit zu verweilen!

In unserem Hatha-Yoga-Unterricht wollen wir den eigenen Rhythmus wiederfinden, der im Alltäglichen schnell verloren geht. Yoga lehrt uns achtsam sein, z.B. im ruhigen entspannten Atem, mit Hilfe der Körperposen Vertrauen und Stabilität zu finden. Im Herbst genießen wir ganz besonders die Tiefenentspannung von Yoga Nidra.

Der digitale Unterricht bringt die Yogaleherin zu dir nach Hause und begleitet dich in Deine ganz eigene Körpererfahrung.

Zum Üben benötigst du:

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

### **Termine der beiden Kursen**

10 Wochen von Dienstag, 05.10.21 bis 21.12.21

jeweils von 17.30 bis 19.00 Uhr und von 19.30 bis 21.00 Uhr

Teilnahmegebühr: € 65,--

Info und Anmeldung über die Geschäftsstelle der VHS Lilienthal Tel: 04298-9292-40/39  
und online unter [www.vhs-lilienthal.de](http://www.vhs-lilienthal.de)