



mehr Info Online-Kurse Hatha-Yoga FJ 2022

Hatha-Yoga für Frauen und Männer Stress abbauen und Kraft schöpfen

HathaYoga 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, verdauen besser, entspannen leichter. Im Vordergrund unseres Unterrichts stehen Übungen zur Reinigung und Aktivierung des Stoffwechsels. Unsere Schlussentspannung vertieft die Wirkung unserer aktiven Übungen.

Wir treffen uns wieder im virtuellen Raum über Zoom Meeting .

Zum Üben benötigst du:

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

Termine: 16 Termine vom 15.02.22 bis 28.06.22

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