

241-K30100 Hatha Yoga für Geübte und Wiedereinsteiger - ZPP - KU-ST-L77FZ7

Beginn	Dienstag, 30.01.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr	96,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Anita Köster
Informationen	Bitte mitbringen: kleines Kissen, feste Decke
Kursort	G 1, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Yoga - eine Atempause in einem anstrengenden Alltag. Körperübungen, Entspannung und bewusste Atmung bieten uns die Möglichkeit, unseren Körper besser kennen zu lernen und unsere Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Durch die Körperübungen werden muskuläre Verspannungen gelöst, die Durchblutung gefördert und der Energiefluss des Körpers unterstützt. Entspannung und bewusste Atmung steigern unser psychisches Wohlbefinden und helfen uns, Alltagsbelastungen leichter zu bewältigen. Yoga kann von jedem Menschen, gleich ob jung oder alt, ausgeübt werden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.01.2024	10:00 - 11:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
06.02.2024	10:00 - 11:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
20.02.2024	10:00 - 11:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
27.02.2024	10:00 - 11:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
05.03.2024	10:00 - 11:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
09.04.2024	10:00 - 11:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
16.04.2024	10:00 - 11:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
23.04.2024	10:00 - 11:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
30.04.2024	10:00 - 11:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
07.05.2024	10:00 - 11:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
14.05.2024	10:00 - 11:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
04.06.2024	10:00 - 11:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG
11.06.2024	10:00 - 11:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)