

A2503554 Hatha-Yoga und Meditation

Beginn Donnerstag, 13.03.2025, 10:40 - 12:10 Uhr

Kursgebühr 70,20 €

Dauer 9 Termine

Kursleitung Hanne Fidorra

Kursort , Fürstenbergstraße 22, 42499 Hückeswagen

Ein Weg zu innerem Frieden, Harmonie und Gleichgewicht. Durch die intensive Yogapraxis, die auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet ist, gelingt es, Abstand von der Hektik und den Sorgen des Alltags zu gewinnen, sich neuen Perspektiven zu öffnen. Achtsamkeit mitten im Leben - den Körper in der Ganzheit spüren - Verspannungen lösen - sich wahrnehmen - abschalten und zur Ruhe kommen - auftanken: Yoga wirkt auf allen Ebenen.

Bitte Übungsmatte, Decke und kleines Kissen mitbringen. Informationen unter 02192 5229.

Achtung: Kurs findet auch am 17.04.2025 (Osterferien NRW) statt!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.03.2025	10:40 - 12:10 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
20.03.2025	10:40 - 12:10 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
27.03.2025	10:40 - 12:10 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
03.04.2025	10:40 - 12:10 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
17.04.2025	10:40 - 12:10 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
01.05.2025	10:40 - 12:10 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
08.05.2025	10:40 - 12:10 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
15.05.2025	10:40 - 12:10 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
22.05.2025	10:40 - 12:10 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22