

A2504559 Vinyasa Yoga - Meditation in Bewegung

Beginn Montag, 28.04.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr 36,70 €

Dauer 5 Termine

Kursleitung Louisa Baeck

Kursort , ,

Den eigenen Körper achtsam spüren. Den Geist zur Ruhe bringen. Atem und Bewegung synchronisieren.

Mithilfe von sich wiederholenden Bewegungsabfolgen möchte ich Ihnen die Möglichkeit geben, in Ihrem Körper anzukommen. Die Wiederholungen dienen dazu, dass der Kopf abschalten kann und Sie so ganz ins Spüren kommen können. Gleichzeitig wird die Muskulatur gestärkt und Stress abgebaut.

Benötigte Hilfsmittel: eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen.

Der Kurs findet statt im Gymnastikraum des WSC Lindlar, im Gebäude des Hallenbades Lindlar, Brionner Str. 1, Lindlar.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.04.2025	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
12.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
19.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
26.05.2025	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext
02.06.2025	18:00 - 19:00 Uhr	siehe Kurstext