A2509553 Mit Yoga gesund und entspannt!

Beginn	Dienstag, 29.04.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	53,30 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Barbara Hofmann
Kursort	, Blockhausstr. 3, 51580 Reichhof

Einfach entspannen und Kraft schöpfen! Wer möchte dies nicht? Doch: Wie können Sie Ihr inneres Gleichgewicht bewahren? Wie finden Sie wieder zur Ruhe und Ausgeglichenheit zurück?
Körper- und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga lassen Sie zu mehr Kraft und Lebendigkeit, zu Entspannung und Konzentration zurückfinden. Sie schaffen einen Ausgleich zu einseitigen Bewegungsabläufen oder Bewegungsmangel. Yoga fördert eine entspannte Aufmerksamkeit, aus der heraus man sich selbst und seinen Alltag anders betrachten und verändern kann.
So können Sie auf einfache Weise etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun.

Bitte bringen Sie eine Matte und eine Decke mit.

Für Rückfragen können Sie sich unter 0176 96115515 an die Dozentin, Frau Barbara Hofmann, wenden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.04.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Reichshof, Kath. Kirchengemeinde St. Franziskus Xaverius, Blockhau
06.05.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Reichshof, Kath. Kirchengemeinde St. Franziskus Xaverius, Blockhau
13.05.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Reichshof, Kath. Kirchengemeinde St. Franziskus Xaverius, Blockhau
20.05.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Reichshof, Kath. Kirchengemeinde St. Franziskus Xaverius, Blockhau
27.05.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Reichshof, Kath. Kirchengemeinde St. Franziskus Xaverius, Blockhau
03.06.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Reichshof, Kath. Kirchengemeinde St. Franziskus Xaverius, Blockhau