Details zu Kurs 241EE30130 Yoga für Anfänger*innen

Kursnummer
241EE30130

Status

Titel
Yoga für Anfänger*innen

Info
In diesem Kurs beginnen wir mit den grundlegenden Asanas für Anfänger, Atemübungen und kleinen Meditationen im Yoga. Dadurch entwickeln Sie nicht nur Flexibilität und Kraft, sondern lernen auch, sich mit Ihrem Körper, Geist und Ihrer Seele zu verbinden. Dies ist das Ziel von Yoga: sich Ihrer Geist-Körper-Seele-Verbindung bewusst zu werden und durch den Prozess innere Ruhe, Freiheit und Glück zu finden. Neueinsteiger*innen sind willkommen.

Veranstaltungsort
vhs, Bürgerhof, Raum 10

Zeitraum
Mo. 08.04.2024 - Mo. 13.05.2024

Dauer
6 Termine

Uhrzeit
18:15 - 19:45

Unterrichtseinheiten
12 x 45 Minuten

Kosten
64,50 €

Maximale Teilnehmerzahl
10

Material
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch oder Decke zur Mattenauflage, bei Bedarf ein kleines Kissen zum bequemen Liegen, gegebenenfalls eine Jacke für die Entspannungen, eigenes Getränk.

Bitte nach Möglichkeit vor der Yogapraxis ca. eine Stunde nichts essen.

Dozentin
Kumar Archana

Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

Zurück