

## A2508554 Yoga für alle

Beginn Montag, 10.02.2025, 17:30 - 19:00 Uhr

Kursgebühr 57,60 €

Dauer 12 Termine

Kursleitung Nicole Lehn

Kursort , Schlossmacherstr., 42477 Radevormwald

Als ganzheitliches System spricht Yoga Körper, Seele und Geist gleichermaßen an. Regelmäßige Yogapraxis stärkt unsere körperlichen und mentalen Kräfte und führt uns zu mehr Achtsamkeit und Ausgeglichenheit im Alltag. In diesem Kurs werden weiterführende Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atem-Energie-Übungen), Meditations- und Entspannungstechniken vermittelt.

Bitte eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.02.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
17.02.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
10.03.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
17.03.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
24.03.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
31.03.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
07.04.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
28.04.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
05.05.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
12.05.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
19.05.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
26.05.2025	17:30 - 19:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5