

A2509551 Mit Yoga gesund und entspannt!

Beginn Montag, 28.04.2025, 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
28.04.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Reichshof, Kath. Kirchengemeinde St. Franziskus Xaverius, Blockhau
05.05.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Reichshof, Kath. Kirchengemeinde St. Franziskus Xaverius, Blockhau
12.05.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Reichshof, Kath. Kirchengemeinde St. Franziskus Xaverius, Blockhau
19.05.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Reichshof, Kath. Kirchengemeinde St. Franziskus Xaverius, Blockhau
26.05.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Reichshof, Kath. Kirchengemeinde St. Franziskus Xaverius, Blockhau
02.06.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Reichshof, Kath. Kirchengemeinde St. Franziskus Xaverius, Blockhau