

A2510576 Hatha Yoga (und Klangschalen)

Beginn Donnerstag, 08.05.2025, 18:00 - 19:15 Uhr

Kursgebühr 60,00 €

Dauer 8 Termine

Kursleitung Monika Mittler

Kursort , Birkenweg 9, 51545 Waldbröl

Hatha Yoga ist eine traditionelle Form des Yoga, die durch die Kombination von körperlichen Übungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation dazu beiträgt, Körper und Geist in Einklang zu bringen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Entspannung in Kombination mit Bewegungseinheiten suchen. Sie müssen keine Vorkenntnisse haben.

Es geht um die Wahrnehmung des Körpers und den achtsamen Umgang mit sich selbst.

An ausgewählten Kurstagen werde ich zudem Klangschalen zur Entspannung mitbringen, um den Yoga-Abend noch harmonischer und wohltuender zu gestalten.

Bitte bringen Sie eine rutschfeste Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mit und tragen Kleidung, in der Sie sich wohl fühlen und sich gut bewegen können.

Ich freue mich auf eine entspannte und erholsame Zeit mit Ihnen!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.05.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
15.05.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
22.05.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
05.06.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
12.06.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
26.06.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
03.07.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9
10.07.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Waldbröl, AWO Familienzentrum Käthe-Strobel, Birkenweg 9