

241L32397

Sanftes Hatha-Yoga

Beginn	Montag, 03.06.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	50,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Monika Rieß
Informationen	Bitte mitbringen: Matte/Wolldecke, bequeme Kleidung, Wollsocken und eventuell ein Sitzkissen.
Kursort	Bürgerhaus Rotenberg, , 69231 Rauenberg

Hatha-Yoga ist ein Jahrtausend altes indisches System von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, durch welche die Verbindung von Körper und Seele wieder bewusst wird. Es wirkt sowohl körperlich als auch seelisch ausgleichend und fördert die eigene Körperwahrnehmung. In unseren Yogakursen erlernen Sie Übungen für die Mobilisation, Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers sowie Entspannungsübungen, die Ihre Gesundheitsressourcen ganzheitlich stärken. Sollten gesundheitliche Einschränkungen (oder eine Schwangerschaft) vorliegen, empfehlen wir Ihnen vor der Teilnahme die Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.06.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
17.06.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
24.06.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
01.07.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen
08.07.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Rauenberg, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb