

Hatha Yoga Kurs

Dienstag, den 7. Mai 2019

8.30 – 10.00 Uhr

Sport- und Bewegungszentrum, Barrien, An der Wassermühle 10



Die sanfte Art den Körper zu trainieren und Entspannung zu finden!

Die Übungen (Asanas) im Hatha Yoga enthalten alle Bewegungen, die auch im täglichen Leben immer wieder vorkommen. Sie geben Kraft und Energie, um den Anforderungen des Alltags besser standhalten zu können.

Die Muskeln werden gestärkt, der Bewegungsapparat und die inneren Organe in Einklang gebracht. Der Kreislauf wird angeregt und das Nervensystem beruhigt, die Atmung verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert.

Yoga nährt den ganzen Menschen – Körper, Geist und Seele und bringt die Energie wieder zum Fließen.

Der Kurs ist für Anfänger und Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen geeignet.

Anmeldung bei der Kursleiterin Melanie Bolik unter: 04242 – 163890

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, lockere Kleidung, warme Socken