

Schnuppertag



Hatha-Yoga für Erwachsene

im DGH-Rudolphshan

am Mi 22.02.23 (19:15-20:45Uhr)

Veranstaltet von der Sportgemeinschaft
Buchonia Rudolphshan 1911 e.V.

Hatha Yoga (Grundkurs) für Anfänger und Wiedereinsteiger

Themenbereich: Stress- und Ressourcenmanagement / Entspannung
Kursnummer: KU-ST-5TYFQK*

Die Yoga-Einheiten dieses Kurses orientieren sich an der Rishikes-Reihe nach Swami Sivananda (1887-1963) aus Indien. In dem Kurs lernst du die Struktur von Yoga-Einheit in Anlehnung der Rishikes-Reihe sowie sanfte Basisübungen für Anfänger kennen. Atemübungen, Meditation, Halte- und Gelenkübungen sowie Tiefenentspannung mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung führen dich in diesem Kurs in die Entspannung.

Als Teilnehmer-/in benötigst du für diesen Kurs:
bequeme Kleidung, rutschfeste Socken,
Matte, kleines Kissen, leichte Wolldecke.

Kursleitung: Susanne Blum [Yogalehrerin (BYV)]
Umfang und Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten
Zielgruppe: Erwachsene
Kursgebühr: 120 €*
Kursstart & Termine: 01.03.2023 / Mi 19:15Uhr-20:45Uhr
(Osterferien frei)



*(Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - §20 SGB V) - Krankenkassen bezuschusst!

Gesundheit ist Reichtum.
Innerer Frieden ist Glück.
Yoga zeigt einen Weg.
-Swami Vishnu-Devananda-
(1927-1993)

Gerne informiert:

Susanne Blum

☎ 0 66 1 - 901 521 48
www.meine-yoga-oase.de