

jetzt neu
bei uns!

Anmeldung online:
www.fbs-herten.de

Yoga für Körper und Geist

Kursleitung: Christine Sippel

KURS-NR.: 32-045

10 TERMINE: DONNERSTAGS

19.09. BIS 28.11.2024

UHRZEIT: 10:00 BIS 11:30 UHR

ORT: FBS HERTEN

GEBÜHR: 56,00 EURO

Dieses Angebot ist für alle Menschen geeignet.

Leichte körperliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund.

Yoga dient der Erhaltung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Durch Anspannungs- Entspannungs, Dehnungs- und Kräftigungsübungen verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung.

Wir üben klassische Asanas/ Haltungen und Karanas/ Bewegungsabläufe in Verbindung mit der Atmung mal kraftvoll und dynamisch mal statisch/ haltend. Dieser Mix wird begleitet von unterschiedlichen Pranayama/ Atemübungen und kleinen Meditationen.

Wenn Sie sich mehr Beweglichkeit, Kraft, Ruhe und Gelassenheit für Ihren Alltag wünschen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Yogaerfahrung ist nicht zwingend erforderlich, erleichtert jedoch den Einstieg.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Saunalaken o.ä. zum Abdecken der Matte



FÜR DEIN LEBEN GERN.

