



Yoga Kurs für Anfänger

Hatha Yoga für Anfänger ab dem 11. November

Altes Loslassen und Neues einladen.

Hatha Yoga ist eine Jahrtausend alte indische Form des Yoga, bei der die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele durch körperliche Übungen gefördert wird. Es wirkt in besonderem Maße seelisch ausgleichend. Durch die Atem- und Entspannungsübungen können Verspannungen aufgelöst und Stress abgebaut werden.

Bitte mitbringen: Yogamatte/Matte, bequeme Kleidung, Wollsocken, evtl. ein Sitzkissen, Wolldecke

Wann: Mittwochs von 19.30 -21.00 Uhr

Dauer: 1,5 h

Einheiten: 10

Wo: TSG Vereinsheim, Parkstraße 5/1, Wiesloch

Kursgebühr:

- 65 Euro für Mitglieder
- 85 Euro für Nicht-Mitglieder

Anmeldung: bis zum 04.11.2020 an ann-kathrin.pfeifer@tsg-wiesloch.de