



## Yoga Kurs für Anfänger

### Hatha Yoga für Anfänger ab dem 4. Mai 2022

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:**

- 60 Euro für Mitglieder
- 85 Euro für Nicht-Mitglieder

**Anmeldung:** bis zum Freitag, 22.04.2022 unter

<https://widgets.volawo.de/w/0/bookables/624d55c2daebbe294d27e164>