



Yoga Basic Level 0

Montags von 16 – 17 Uhr

Buchungsnummer: GF - 01022022

Im Yoga nutzen wir Asanas (Übungen und Positionen) um Körper und Atmung zu verbinden. So beruhigen wir den Geist und verbinden uns mit uns selbst. Im Gleichklang mit der Atmung wird die Muskulatur gestärkt und gedehnt, die Gelenke werden mobilisiert. Eine tiefe Entspannung stellt sich in Shavasana ein. Atmung und Bewusst sein führt zu einer tiefen Entspannung.

8 Termine:

- 02.05.2022
- 09.05.2022
- 15.05.2022
- 22.05.2022
- 30.05.2022
- 12.06.2022
- 20.06.2022
- 27.06.2022

Preis: 72 €

Preis für Mitglieder: 56 €

Kursleiterin: Mechthild Klaus

Bitte schicken Sie Ihre Buchung per E-Mail an sport-undrehaverein@bad-waldliesborn.de