

Hatha Yoga - Balance von Sonne und Mond

Ab April 2024
im SC Klecken

„Der Zustand des Yoga lässt sich nicht erdenken, sondern nur durch Übung erfahren.“ R.Sriram

Hatha Yoga bietet uns ein breites Buffet mit verschiedenen Übungen. Durch das Praktizieren von Yogaübungen stellen wir die Harmonie zwischen unserem Körper, dem Geist und unserer Seele her. Der Kurs ist sowohl für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet. Du musst nicht gelenkig oder sportlich sein. Jeder Körper ist anders und die Yogaübungen werden Dir angepasst. Freue Dich auf eine vielseitige Reise zu Deinem Körper, Geist und Seele. Wir praktizieren Hatha Yoga barfuß oder auf Stopper-Socken.

Ab Mittwoch 03. April 2024. 19:30 – 21:00 Uhr

10 Termine: 03.04., 10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06.

Schulsporthalle Klecken, Mühlenstraße 3

Anmeldung: Barbara Dresel

barbara@dresel-online.de

04105-585775

Leitung und Information:

Heike Sczegan

0176-49276548

Kosten: für Mitglieder 40 Euro

Nichtmitglieder zahlen 70 Euro

Gern mitbringen:

Yogamatte, Decke,

warme Socken, Getränk

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte die

Teilnahmegebühr erst nach erfolgter Bestätigung überweisen

Bankverbindung: SC Klecken,

IBAN: DE21240603000401000000,

Stichwort: Hatha Yoga April 24

