

24F-3001 Hatha-Yoga

Beginn	Montag, 08.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	91,00 €
Dauer	21 Abende
Kursleitung	Brigitta Junker
Kursort	Gangelt, Altenburgstraße 8, 52538 Gangelt

Yoga ist seit 2016 UNESCO-Weltkulturerbe und ein achtsamer Weg, den Körper geschmeidig zu halten, sich immer wieder neu wahrzunehmen, somit ausgeglichener und glücklicher zu leben und das Immunsystem zu stärken. Yoga ist für Menschen jeden Alters geeignet. Es beinhaltet den behutsamen und konkurrenzfreien Umgang mit dem eigenen Körper. In diesem Kurs erlernen Sie durch sanfte Bewegungen und klassische Haltungen (Asanas) das bewusste Atmen und Entspannen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, ein festes Sitzkissen, eine Decke und dicke Socken.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.01.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Pfarrheim Breberen
15.01.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Pfarrheim Breberen
22.01.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Pfarrheim Breberen
29.01.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Pfarrheim Breberen
05.02.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Pfarrheim Breberen
19.02.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Pfarrheim Breberen
26.02.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Pfarrheim Breberen
04.03.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Pfarrheim Breberen
11.03.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Pfarrheim Breberen
18.03.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Pfarrheim Breberen
08.04.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Pfarrheim Breberen
15.04.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Pfarrheim Breberen
22.04.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Pfarrheim Breberen
29.04.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Pfarrheim Breberen
06.05.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Pfarrheim Breberen
13.05.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Pfarrheim Breberen
27.05.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Pfarrheim Breberen
03.06.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Pfarrheim Breberen

10.06.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Pfarrheim Breberen
17.06.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Pfarrheim Breberen
24.06.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Pfarrheim Breberen

[zur Kursdetail-Seite](#)