



VSK



Anfängerkurs Hatha Yoga

*Anstrengung und Entspannung in
Gleichklang bringen*

Hatha Yoga wird als der Weg zu Gesundheit, Entspannung und Seelenfrieden bezeichnet. Mit hauptsächlich körperlichen Übungen wird dennoch auch dem „Inneren Ich“ Raum gegeben.

Hatha Yoga hilft der Gesundheit des Körpers.

Hatha Yoga hilft dabei, Energie zu haben.

Hatha Yoga hilft, die Gedanken in Ruhe zu bringen.

Hatha Yoga hilft, den Geist zu konzentrieren.

Dieser Anfängerkurs bietet die Chance, Yoga als Möglichkeit wahr zu nehmen:
zu erfahren, wer man wirklich ist,
Ruhe und Kraft zu haben für ein ausgeglichenes Leben.

Dieser Anfängerkurs bietet auch die Chance, in einer geschützten Umgebung und in einer Gemeinschaft Kraft zu finden und sich zu entwickeln.

Kursdauer: 10.05.2019—12.07.2019 (10 Termine freitags)

Uhrzeit: 19:30—21:00 Uhr Ort: Am Stadion 1, 27711 OHZ, Bewegungsraum

Kosten: 60,00 Euro (für Nichtmitglieder) 10,00 Euro (für Vereinsmitglieder)

Eine vorherige Anmeldung in der Geschäftsstelle ist erforderlich.