

AMR30176 Feuerabendt-Yoga: Die Kunst des Einfachen - für Frauen und Männer

Beginn	Donnerstag, 02.05.2019, 20:15 - 21:45 Uhr
Kursgebühr	47,50 € (inkl. MwSt.)
Kursgebühr ermäßigt	38,00 € (inkl. MwSt.)
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Karin Dumler
Kursort	EKH Gym, Fikentscher Str. 24, 95615 Marktredwitz

Hatha-Yoga erfasst den Menschen in seiner Gesamtheit und wirkt auf Körper, Geist und Seele. Yoga kann uns bei Stress, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit, Bluthochdruck, Herz- und Atembeschwerden sowie Rücken- und Gliederschmerzen positiv unterstützen. Yoga wirkt harmonisierend und stärkend auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven. Das Herz-Kreislaufsystem und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Yoga verhilft uns zu mehr Energie, Vitalität, geistiger Klarheit und Verbesserung der Konzentration.

Wir üben achtsam durch unendliches Nachgeben, jeder so, wie es die körperliche Verfassung zulässt. Ganz nach dem Motto: Yoga heiter, Entspannung vor Perfektion!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.05.2019	20:15 - 21:30 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
16.05.2019	20:15 - 21:30 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
23.05.2019	20:15 - 21:30 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
06.06.2019	20:15 - 21:30 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
27.06.2019	20:15 - 21:30 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
04.07.2019	20:15 - 21:30 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
11.07.2019	20:15 - 21:30 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum
18.07.2019	20:15 - 21:30 Uhr	Marktredwitz, Egerland-Kulturhaus, vhs-Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)