

BKL30170 Hatha-Yoga

Beginn	Mittwoch, 09.10.2019, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	60,00 € (inkl. MwSt.)
Kursgebühr ermäßigt	0,00 € (inkl. MwSt.)
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Gerhard Lorenz
Kursort	, Gartenstraße 34, 95158 Kirchenlamitz

Prävention für Anfänger und Wiedereinsteiger Kurs 1.

In entspannter Achtsamkeit fügen sich Körper-, Atem- und Energieübungen zu dynamischen Bewegungsabläufen. Zusammen mit Body Scan und Tiefenentspannung erfahren Sie eine besondere Wahrnehmung Ihres Körpers. Lassen Sie Ihre Energien beim Üben als lebendige und ruhe Kraft in sich wirksam werden. Spüren Sie Ausgeglichenheit, Harmonie und innere Ruhe. Gewinnen Sie mehr Freude am Alltag. Entdecken Sie die positive Wirkung des Yoga.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.10.2019	19:00 - 20:30 Uhr	Kirchenlamitz, BeneVit Pflegeheim, Gartenstraße 34
16.10.2019	19:00 - 20:30 Uhr	Kirchenlamitz, BeneVit Pflegeheim, Gartenstraße 34
23.10.2019	19:00 - 20:30 Uhr	Kirchenlamitz, BeneVit Pflegeheim, Gartenstraße 34
06.11.2019	19:00 - 20:30 Uhr	Kirchenlamitz, BeneVit Pflegeheim, Gartenstraße 34
13.11.2019	19:00 - 20:30 Uhr	Kirchenlamitz, BeneVit Pflegeheim, Gartenstraße 34
20.11.2019	19:00 - 20:30 Uhr	Kirchenlamitz, BeneVit Pflegeheim, Gartenstraße 34
27.11.2019	19:00 - 20:30 Uhr	Kirchenlamitz, BeneVit Pflegeheim, Gartenstraße 34
04.12.2019	19:00 - 20:30 Uhr	Kirchenlamitz, BeneVit Pflegeheim, Gartenstraße 34

[zur Kursdetail-Seite](#)