

CAB30173 Hatha Yoga

Beginn	Donnerstag, 23.01.2020, 19:30 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	39,00 € (inkl. MwSt.)
Kursgebühr ermäßigt	31,50 € (inkl. MwSt.)
Dauer	9 Termine
Kursleitung	Carola Röder
Kursort	Bergbräu Arzberg, Humboldtstraße 4, 95659 Arzberg

Durch Yogahaltungen, den Asanas, werden Kraft, Flexibilität und Gleichgewichtssinn trainiert. Das Wesen einer Yogastunde ist es, durch Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und den Weg zur eigenen Mitte zu finden. Mit entspannenden Dehnübungen und auch teils fordernden, dynamischen Asanas entsteht ein Fluss an Übungen, bei dem Atmung und Bewegung bewusst miteinander verknüpft werden. (Ein Yoga-Flow entsteht, bei dem auf verschiedene Yogaprinzipien eingegangen wird. Eine 10-minütige Endentspannung rundet die Stunde ab. Der Kurs ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.01.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Arzberg, Bergbräu Luthersaal, Humboldtstr. 4
30.01.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Arzberg, Bergbräu Luthersaal, Humboldtstr. 4
06.02.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Arzberg, Bergbräu Luthersaal, Humboldtstr. 4
13.02.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Arzberg, Bergbräu Luthersaal, Humboldtstr. 4
05.03.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Arzberg, Bergbräu Luthersaal, Humboldtstr. 4
12.03.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Arzberg, Bergbräu Luthersaal, Humboldtstr. 4
19.03.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Arzberg, Bergbräu Luthersaal, Humboldtstr. 4
26.03.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Arzberg, Bergbräu Luthersaal, Humboldtstr. 4
02.04.2020	19:30 - 20:30 Uhr	Arzberg, Bergbräu Luthersaal, Humboldtstr. 4

[zur Kursdetail-Seite](#)