

## Hatha Yoga für Anfänger/innen am Nachmittag

Hatha Yoga für Anfänger/innen und alle die etwas sanfter und langsamer üben wollen am Nachmittag

Yoga hat seinen Ursprung in Indien und ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg was bedeutet, in Harmonie zu sein mit sich und dem Leben. Es werden alle wichtigen Grundlagen des Yoga wie Pranayama (Atmung), Asanas (Körperstellungen) und Savasana (Entspannung) vermittelt. Die Übungen zielen gleichermaßen auf Kräftigung & Stabilität sowie Entspannung & Flexibilität ab. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen Sie Ihre Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Yoga ist keine Religion und keinem Dogma unterworfen. Yoga ist für jeden Menschen geeignet und kann individuell angepasst werden. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yogamatte, Decke und ein kleines Kissen mit.

Dozent(en):	Geller, Elvira
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 14.01.2020 - Di. 24.03.2020
Dauer:	10 Termine
Gebühren:	113,33 € (85,- € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

### Einzeltermine

14.01.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
21.01.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
28.01.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
04.02.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
11.02.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
18.02.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
03.03.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
10.03.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
17.03.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
24.03.2020	16:00 - 17:30 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum