

## Yoga Workshop: Ganz präsent im hier und jetzt -NEU-

Yoga Workshop: Ganz präsent im hier und jetzt -NEU- für Yogaübende mit Vorerfahrung

Ankommen im gegenwärtigen Augenblick, ganz bei sich sein und vollkommen konzentriert bleiben, das steht heute im Mittelpunkt, wenn Sie Yoga praktizieren. Dabei spielt der Atem eine große Rolle, ebenso, wie Balancehaltungen, Rückbeugen und Twists. Geeignet ist dieser Workshop für Yogaübende mit Vorerfahrungen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- bzw. Isomatte, Decke und Wollsocken (ggf. ABS-Socken) mit. ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregeln (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind, diese können Sie während des Kursgeschehens absetzen. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behälter sind möglich. Der Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

Dozent/innen:	Rabens-Alles, Birthe
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 20.03.2021 - Sa. 20.03.2021
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	23,20 € (17,40 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	10

### Einzeltermine

20.03.2021	14:00 - 17:00 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
------------	-------------------	------------------------------