

Yoga für Rücken, Gelenke und mehr -NEU-

Yoga für Rücken, Gelenke und mehr -NEU-

Sind Sie verspannt? Suchen Sie nach mehr Ruhe und Ausgleich in Ihrem Leben? Arbeiten Sie viel im Sitzen? Im Yoga steht die Verbindung von Körper, Geist und Seele im Mittelpunkt. Dies erreichen wir u. a. indem wir unsere Übungen mit dem Atem verbinden. So erreichen wir eine tiefere Atmung und eine wunderbare Entspannung. Gleichzeitig werden die Muskeln und Bänder sanft gedehnt, die Rückenmuskulatur außerdem gekräftigt. Dieser Kurs vereint viele Elemente: Übungen aus dem klassischen, therapeutischen und Flow-Yoga, Gelenkübungen aus dem Satyananda-Yoga, Faszien-Yoga, Gleichgewichtshaltungen, Übungen für die Augen, Schultern, Nacken, Koordinationsübungen und vieles mehr. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Matte und/oder eine Decke und ggf. Kissen mit.

Dozent(en):	Kleemann, Simone
Veranstaltungsort:	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 06.02.2019 - Mi. 26.06.2019
Dauer:	18 Termine
Gebühren:	144,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine

06.02.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
13.02.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
20.02.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
27.02.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
06.03.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
13.03.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
20.03.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
27.03.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
03.04.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
10.04.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
08.05.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
15.05.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
22.05.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
29.05.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
05.06.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
12.06.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
19.06.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule
26.06.2019	18:00 - 19:30 Uhr	Braunfels-Bonbaden, Grundschule