

Hatha Yoga, Frauen und Männer

zertifiziert

Hatha-Yoga-Übungen und Atemtechniken schulen neben Kraft und Beweglichkeit



Die Achtsamkeit und Körperwahrnehmung

Mit sanften und kraftvoll Bewegungen die Muskeln stärken und eine bessere Körperhaltung erlangen und durch mehr Beweglichkeit für die Wirbelsäule und den Rücken in die Balance für ein gutes Körpergefühl finden . Die Atmung löst im Einklang mit dem Körper Verspannungen und eine Praxis im eigenen Tempo führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Yoga holt Sie dort ab, wo Sie gerade stehen.

@LSB/NRW Foto: Andrea Bowinkelman

Kursnummer: 320

Wann: dienstags von 20.15 Uhr – 21.30 Uhr

Wo: Gymnastikhalle von Ketteler-Schule

Kursbeginn : 01.09.2020

Leitung : Gerlinde Schatz

Preis : 10,00 € /Stunde 60,00€ Gesamt