

241-08230Q Yoga

Kursnr.	241-08230Q
Beginn	Mittwoch, 07.08.2024, 18:15 - 19:15 Uhr
Termin/e	2
Kursort	vhs, Peterstraße, Raum 270
Entgelt	Nur buchbar in Verbindung mit der Gesundheitskarte – 2 Kurse für 26,--€
Kursleiter/innen	Ruth Happe
Informationen	Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bequeme Kleidung anziehen und ein Getränk mitbringen.

In diesem Kurs lernen wir Yoga in seiner Vielfalt kennen. Jeder Körper ist anders proportioniert und jeder Mensch bringt eine andere Bewegungsgeschichte mit. Das Wunderbare am Yoga ist, dass er sich dem Menschen anpasst, nicht umgekehrt. Die verschiedenen Asanas (= Körperhaltungen) werden an die Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst, so dass für jede:n eine angenehme Yogaerfahrung möglich wird, die Lust auf mehr macht.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bequeme Kleidung anziehen und ein Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.08.2024	18:15 - 19:15 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270
14.08.2024	18:15 - 19:15 Uhr	Peterstr. 21-25, vhs, Peterstraße, Raum 270