

## Hatha-Yoga

**Mi 29.01.2020, 17.00 - 18.30 Uhr**

**Ort:**

Freyung, Abteistr. 23 (KEB-Geschäftsstelle)

Leichte, dynamische und statische Körperübungen aus dem Yoga bringen Körper, Geist und Seele in Schwung und Harmonie. In der anschließenden Entspannung können wir optimal Kraft tanken für den Alltag

**Mitveranstalter:**

KEB, Bildungswerk Stadt Freyung

**Referentin:**

Yogalehrerin (B.f.Y.) Claudia Wölfl

**Kosten:**

64 Euro

**Hinweis:**

\* Der Kurs erstreckt sich über 8 Vormittage à 90 Minuten. Kein Kurs am 26.02.2020!

\* Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Yoga- bzw. Isomatte, Woldecke und ein kleines Kissen mitbringen!