

Hatha-Yoga

Mi 06.05.2020, 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 30.10./06.11./20.11.2019!

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