

## **Hatha Yoga-Abendkurs**

**Di 10.09.2019, 19.00 - 20.30 Uhr**

**Ort:**

Neureichenau

Yoga ist die Verbindung von Atem und Achtsamkeit. Yoga macht beweglich, kräftigt die Muskulatur und stärkt die Organe. Nimm dir Zeit für Yoga und damit Zeit für dich.

**Mitveranstalter:**

KEB, Yoga-Zentrum Bayerwald

**Referentin:**

Yogalehrerin BDY/EYU Elisabeth Gell

**Kosten:**

80 Euro

**Hinweis:**

Der Kurs erstreckt sich über 8 Termine á 90 Minuten.