

Hatha-Yoga am Vormittag

Mi 15.05.2019, 10.30 - 12.00 Uhr

Ort:

Freyung, Abteistr. 23 (KEB-Geschäftsstelle)

Dieser Kurs ist speziell ausgerichtet für Personen, die schon am Vormittag etwas Gutes für sich tun möchten. 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.

Der Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

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.

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