

## **Hatha-Yoga am Vormittag**

**Mi 06.05.2020, 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

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