

Hatha-Yoga

Mi 23.01.2019, 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:

80 Euro

Hinweis:

* Der Kurs erstreckt sich über 10 Vormittage à 90 Minuten.

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