



## Hatha-Yoga



Hatha-Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Eine Vielfalt von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen fördern Kraft und Beweglichkeit, schulen die eigene Körperwahrnehmung und führen zu mehr inneren Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden. Yoga ist für jeden Menschen in allen Altersstufen geeignet.

- Kursdauer: 75 Minuten
- Treffpunkt: Balancepunkt
- Leitung: Violetta Schuba
- Kurs kommt ab acht Personen zustande
- Die Anmeldefrist zum Kurs endet eine Woche vor Kursbeginn
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
- Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie bitte ein Handtuch, warme Decke und warme Socken mit

