



Neuer Yogakurs beim SV Buch

Hatha-Yoga ist ein körperbezogener Übungsweg, der zur inneren Kraft und Ausgeglichenheit führt. In Verbindung mit bewusster Atmung üben wir Asana (Körperhaltung) dynamisch und statisch. Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt, Spannungen lösen sich. Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen bringen den Körper, den Geist und die Seele in Einklang.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, leichte Decke, Kissen (fest, ca. 40x40), Matte

Leitung: Elisabeth Schlosser, Yogalehrerin, zertifiziert bei der Krankenkasse

Termin: Montags 20.01.2020 bis 06.04.2020; 10 Termine
20:15 Uhr bis 21:45 Uhr

Ort: Dorfhaus Buch (früheres Schulhaus) unterer Eingang

Kosten: Mitglieder 80€
Nichtmitglieder 95€



Anmeldung unter:

Tel.Nr.: 07967/1300

Oder per E-Mail: yoga@schuetzenverein-buch.de