



Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Kurse folgen dem 8-Stufen-Weg des Yoga. Wir werden die natürliche Zwerchfellatmung und die Fähigkeit zur bewussten Entspannung entfalten. Das Üben umfasst außerdem die achtsame Wahrnehmung des Körpers in Ruhe und in der Bewegung (Hatha-Yoga) sowie der Psyche (Konzentration) bis hin zur Meditation. Dies dient der Entfaltung und Integration aller Persönlichkeitsschichten. Die Kurse sind nach den Richtlinien des „Bundes Deutscher Yogalehrer“ aufgebaut.

- Wir benötigen:** Decke oder Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken
- Termin:** mittwochs ab 20.09.2023, 18:00 bis 19:30 Uhr
- Kursdauer:** 12 x 90 Minuten
- Kursort:** Gymnastikraum Richard-Higgins-Grundschule FFB
- Kursgebühr:** 74,- € Nichtmitglieder
45,- € Mitglieder
- Kursleitung:** Christine Grundei
Telefon: (0 81 41) 1 68 69, E-Mail: c.grundei@gmx.de