

Neue Hatha-Yoga-Kurse ab dem 26. April

Yoga heißt Einheit, Harmonie und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Jeder, der beginnt Yoga zu praktizieren, kann schon bald die wunderbaren Wirkungen spüren. Du fühlst dich wohler, entspannter, vitaler, stärker, flexibler, ausgeglichen und einfach gut gelaunt.

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren.

Unterrichtet werden die Yoga-Grundstellungen (Asanas), der dynamische Sonnengruß, energetisierende Atemübungen (Pranayama) und Yoga-Tiefenentspannung - heilsam und belebend, entspannend und fordernd, voller Power für Körper, Geist & Seele.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, festes (Yoga-)Kissen, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung. Empfehlenswert ist es, ab ca. 2 - 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.

Dozentin: Susanne Spormann, Yogalehrerin (BYV)

Veranstaltungsort: Evangelisches Gemeindehaus St. Goar-Werlau

Kurs 1: Dienstag, 26.04.2022, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Vormittage

Kurs 2: Mittwoch, 27.04.2022, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Abende

Anmeldung über: info@tus-werlau.de

