

BD71003 Yoga - für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn Mittwoch, 03.04.2024, 17:30 - 19:00 Uhr

Kursgebühr 85,80 €

Dauer 11 Termine

Kursleitung Nele Gut

Kursort , Am Pferdemarkt 3, 27356 Rotenburg (Wümme)

Yogakurs mit Elementen aus dem Hatha- sowie Vinyasa-Yoga. Hatha Yoga ist eher langsam und entspannt. Gerade als Yogaanfänger/-in hat man hier Zeit, die einzelnen Asanas (Körperübungen) von Grund auf zu erlernen. Beim Vinyasa Yoga verbinden wir Bewegung und Atmung und fließen durch die Asanas. In meinen Yogastunden finden sich Hatha und Vinyasa Elemente eingebettet in einen Aufwärm- und Entspannungsteil. Das Angebot richtet sich an Menschen mit und ohne Yoga-Vorerfahrung und führt zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden. Bitte Yogamatte, Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.04.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Simbav e.V., Zentrum für Familien, Am Pferdemarkt 3
10.04.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Simbav e.V., Zentrum für Familien, Am Pferdemarkt 3
17.04.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Simbav e.V., Zentrum für Familien, Am Pferdemarkt 3
08.05.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Simbav e.V., Zentrum für Familien, Am Pferdemarkt 3
15.05.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Simbav e.V., Zentrum für Familien, Am Pferdemarkt 3
22.05.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Simbav e.V., Zentrum für Familien, Am Pferdemarkt 3
29.05.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Simbav e.V., Zentrum für Familien, Am Pferdemarkt 3
05.06.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Simbav e.V., Zentrum für Familien, Am Pferdemarkt 3
12.06.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Simbav e.V., Zentrum für Familien, Am Pferdemarkt 3
19.06.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Simbav e.V., Zentrum für Familien, Am Pferdemarkt 3
26.06.2024	17:30 - 19:00 Uhr	Simbav e.V., Zentrum für Familien, Am Pferdemarkt 3