

BD71025 Yoga für alle

Beginn	Donnerstag, 11.01.2024, 18:15 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	45,50 €
Dauer	7 Termine
Kursleitung	Jasmin Stoll
Kursort	Bahnhofstraße 36, Lauenbrück, Bahnhofsstraße 36, 27389 Lauenbrück

In Kooperation mit SIMBAV e.V.

Komme in Bewegung und erfahre die positiven und entspannenden Wirkungen der Streckung und Dehnung durch Yoga. Übe Stück für Stück aus deiner körperlichen Komfortzone heraus zu kommen, um deinem Körper neue Kraft zu schenken. Trainiere alltagstaugliche Techniken für mehr Entspannung und ein positives Selbstwertgefühl. Lerne, wie du körperliche Beschwerden durch gezielte Übungen lindern oder ihnen vorbeugen kannst. Bitte Yogamatte, leichte Wolldecke und Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.01.2024	18:15 - 19:30 Uhr	Bahnhofstraße 36, Lauenbrück, (Alte Sparkasse)
18.01.2024	18:15 - 19:30 Uhr	Bahnhofstraße 36, Lauenbrück, (Alte Sparkasse)
25.01.2024	18:15 - 19:30 Uhr	Bahnhofstraße 36, Lauenbrück, (Alte Sparkasse)
22.02.2024	18:15 - 19:30 Uhr	Bahnhofstraße 36, Lauenbrück, (Alte Sparkasse)
29.02.2024	18:15 - 19:30 Uhr	Bahnhofstraße 36, Lauenbrück, (Alte Sparkasse)
07.03.2024	18:15 - 19:30 Uhr	Bahnhofstraße 36, Lauenbrück, (Alte Sparkasse)
14.03.2024	18:15 - 19:30 Uhr	Bahnhofstraße 36, Lauenbrück, (Alte Sparkasse)