

BD71026 Yoga für alle

| | |
|-------------|---|
| Beginn | Donnerstag, 04.04.2024, 18:15 - 19:30 Uhr |
| Kursgebühr | 65,00 € |
| Dauer | 10 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 |
|------------|-------------------|--|
| 04.04.2024 | 18:15 - 19:30 Uhr | Bahnhofstraße 36, Lauenbrück, (Alte Sparkasse) |
| 11.04.2024 | 18:15 - 19:30 Uhr | Bahnhofstraße 36, Lauenbrück, (Alte Sparkasse) |
| 25.04.2024 | 18:15 - 19:30 Uhr | Bahnhofstraße 36, Lauenbrück, (Alte Sparkasse) |
| 02.05.2024 | 18:15 - 19:30 Uhr | Bahnhofstraße 36, Lauenbrück, (Alte Sparkasse) |
| 16.05.2024 | 18:15 - 19:30 Uhr | Bahnhofstraße 36, Lauenbrück, (Alte Sparkasse) |
| 23.05.2024 | 18:15 - 19:30 Uhr | Bahnhofstraße 36, Lauenbrück, (Alte Sparkasse) |
| 30.05.2024 | 18:15 - 19:30 Uhr | Bahnhofstraße 36, Lauenbrück, (Alte Sparkasse) |
| 06.06.2024 | 18:15 - 19:30 Uhr | Bahnhofstraße 36, Lauenbrück, (Alte Sparkasse) |
| 13.06.2024 | 18:15 - 19:30 Uhr | Bahnhofstraße 36, Lauenbrück, (Alte Sparkasse) |
| 20.06.2024 | 18:15 - 19:30 Uhr | Bahnhofstraße 36, Lauenbrück, (Alte Sparkasse) |