

## BD84040 Yoga am Vormittag

Beginn	Mittwoch, 17.01.2024, 09:15 - 10:45 Uhr
Kursgebühr	68,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Marianne Dekkers
Kursort	Haus der Bildung, Visselhövede, Emmy-Krüger-Straße 2, 27374 Visselhövede

Hatha-Yoga wirkt ganzheitlich auf den drei Ebenen Körper, Atem und Geist. Bewusst ausgeführte Körperübungen halten den Körper beweglich und kräftigen ihn. Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen helfen, zu sich selbst zu kommen und den Geist zur Ruhe zu bringen. Äußere und innere Spannungen können sich lösen, und die wohltuende Wirkung des Yoga kann erfahren werden. Bitte eine Wolldecke, ein Handtuch und eine rutschfeste Matte mitbringen sowie bequem kleiden!

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.01.2024	09:15 - 10:45 Uhr	Haus der Bildung Visselhövede
24.01.2024	09:15 - 10:45 Uhr	Haus der Bildung Visselhövede
31.01.2024	09:15 - 10:45 Uhr	Haus der Bildung Visselhövede
07.02.2024	09:15 - 10:45 Uhr	Haus der Bildung Visselhövede
14.02.2024	09:15 - 10:45 Uhr	Haus der Bildung Visselhövede
21.02.2024	09:15 - 10:45 Uhr	Haus der Bildung Visselhövede
28.02.2024	09:15 - 10:45 Uhr	Haus der Bildung Visselhövede
06.03.2024	09:15 - 10:45 Uhr	Haus der Bildung Visselhövede
13.03.2024	09:15 - 10:45 Uhr	Haus der Bildung Visselhövede
20.03.2024	09:15 - 10:45 Uhr	Haus der Bildung Visselhövede