

241L30253

Yoga - Grundkurs

Beginn	Montag, 15.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	120,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Debora Murseli
Informationen	Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, Kissen und Socken.
Kursort	, Rauenbergerstr. 4, 69234 Dielheim

Dieser Hatha-Yoga-Grundkurs gibt eine fundierte Einführung in das klassische Hatha Yoga mit den wichtigsten Yoga-Grundstellungen (Asanas). Atemübungen (Pranayama) und Yoga-Tiefenentspannung runden den Kurs ab. Dadurch werden Muskeln und Sehnen systematisch gestärkt, Wirbelsäule und Gelenke geschmeidig gehalten und alle inneren Organe, Drüsen und Nerven angenehm tonisiert.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.04.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Dielheim, Rathaus-Nebengebäude DG, Rauenbergerstr. 4
22.04.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Dielheim, Rathaus-Nebengebäude DG, Rauenbergerstr. 4
29.04.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Dielheim, Rathaus-Nebengebäude DG, Rauenbergerstr. 4
06.05.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Dielheim, Rathaus-Nebengebäude DG, Rauenbergerstr. 4
13.05.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Dielheim, Rathaus-Nebengebäude DG, Rauenbergerstr. 4
03.06.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Dielheim, Rathaus-Nebengebäude DG, Rauenbergerstr. 4
10.06.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Dielheim, Rathaus-Nebengebäude DG, Rauenbergerstr. 4
17.06.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Dielheim, Rathaus-Nebengebäude DG, Rauenbergerstr. 4
24.06.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Dielheim, Rathaus-Nebengebäude DG, Rauenbergerstr. 4
01.07.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Dielheim, Rathaus-Nebengebäude DG, Rauenbergerstr. 4

[Kurs-Details online ansehen](#)

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz

