

241L31399

Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn	Donnerstag, 29.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	120,00 €
Dauer	12 Termine
Kursleitung	Victoriana Cortés Moreno
Informationen	Bitte mitbringen: Matte/Wolldecke, Wollsocken und eventuell ein Sitzkissen.
Kursort	KS, Raum E 4a+b, Walldorfer Str. 7, 68789 St. Leon-Rot

Hatha-Yoga ist ein jahrtausendealtes indisches System von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, durch welche die Verbindung von Körper und Seele wieder bewusst wird. Es wirkt sowohl körperlich als auch seelisch ausgleichend. Yoga-Körperhaltungen trainieren jeden Körperteil, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengerüst. Sollten gesundheitliche Einschränkungen (oder eine Schwangerschaft) vorliegen, empfehlen wir Ihnen vor der Teilnahme die Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.02.2024	19:30 - 21:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
07.03.2024	19:30 - 21:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
14.03.2024	19:30 - 21:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
21.03.2024	19:30 - 21:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
11.04.2024	19:30 - 21:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
18.04.2024	19:30 - 21:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
25.04.2024	19:30 - 21:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
02.05.2024	19:30 - 21:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
16.05.2024	19:30 - 21:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
06.06.2024	19:30 - 21:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
13.06.2024	19:30 - 21:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str
20.06.2024	19:30 - 21:00 Uhr	St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Raum E4a+b, Walldorfer Str

[Kurs-Details online ansehen](#)

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
AGB: www.vhs-sb.de/agb