

241L32407

Yoga 55 plus

Beginn	Freitag, 22.03.2024, 14:30 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	100,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Anna Rosa Winkler
Informationen	Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Wolldecke, Yoga-Kissen und warme Socken.
Kursort	Mbg, Brunnenberghalle, Am Brunnenberg 3, 69231 Rauenberg

Yoga ist ein Jahrtausend altes Übungssystem aus Indien. Die bei uns im Westen bekannteste Yoga - Form ist das Hatha Yoga. Dieses umfasst vor allem Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die bei regelmäßiger Ausführung zur Kräftigung der Muskulatur und zur Förderung der Beweglichkeit beitragen. Yoga stellt eine Balance zwischen Aktivität und Ruhe her und steigert so das Wohlbefinden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.03.2024	14:30 - 16:00 Uhr	Rauenberg, OT Malschenberg, Brunnenberghalle, Am Brunnenberg 3
12.04.2024	14:30 - 16:00 Uhr	Rauenberg, OT Malschenberg, Brunnenberghalle, Am Brunnenberg 3
19.04.2024	14:30 - 16:00 Uhr	Rauenberg, OT Malschenberg, Brunnenberghalle, Am Brunnenberg 3
26.04.2024	14:30 - 16:00 Uhr	Rauenberg, OT Malschenberg, Brunnenberghalle, Am Brunnenberg 3
03.05.2024	14:30 - 16:00 Uhr	Rauenberg, OT Malschenberg, Brunnenberghalle, Am Brunnenberg 3
17.05.2024	14:30 - 16:00 Uhr	Rauenberg, OT Malschenberg, Brunnenberghalle, Am Brunnenberg 3
07.06.2024	14:30 - 16:00 Uhr	Rauenberg, OT Malschenberg, Brunnenberghalle, Am Brunnenberg 3
14.06.2024	14:30 - 16:00 Uhr	Rauenberg, OT Malschenberg, Brunnenberghalle, Am Brunnenberg 3
21.06.2024	14:30 - 16:00 Uhr	Rauenberg, OT Malschenberg, Brunnenberghalle, Am Brunnenberg 3
28.06.2024	14:30 - 16:00 Uhr	Rauenberg, OT Malschenberg, Brunnenberghalle, Am Brunnenberg 3

[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

