

Hatha-Yoga

auch für Anfänger



... mit Sandra Podobnik

HATHA-YOGA-KURSE

Mittwoch um 17:30 Uhr und 18:30 Uhr (außer Feiertage)

Ein idealer Kurs für Yogaanfänger aber auch für Yogaerfahrene. Geübt werden einfache, grundlegende Asanas (Körperhaltungen) und einfache Sonnengrußvariationen, leichte Atemübungen (Pranayama) werden praktiziert. Konzentrationsübungen und Tiefenentspannung runden jede Unterrichtseinheit ab.

Kursleitung: Sandra Podobnik, ausgebildete Yogalehrerin

Hinweis: Anmeldung und Kursprogramm an unserem Kassenschalter. Teilnahme auch kurzfristig möglich, sofern die Gruppe nicht ausgebucht ist. Die allgemeinen Hygieneregeln bitten wir zu beachten!

SCHNUPPERSTUNDE

14,- € NUR



Stand: 08/2020

Weitere Kursangebote (auch am Wochenende), Vorträge und Events im Flyer „Gesund & Fit mit der Limes-Therme“.

IHRE GESUNDHEITSTHERME