



Hatha – Yoga

Im Hatha – Yoga wird immer mit dem Körper gearbeitet und eine Stunde ist geprägt von langsamen und entspannten Körperstellungen (Asanas) immer verbunden mit der richtigen Atmung.

Yoga wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele, hat also immer positive Auswirkungen auf alle Bereiche.

Mit zunehmender Yogapraxis kommen mehr Ausgeglichenheit, Ruhe und Achtsamkeit in unseren Alltag – Achtsamkeit für das, was in unserem Inneren geschieht und Achtsamkeit dafür, was um uns geschieht.

Es können Kurse für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene angeboten werden. Bei Interesse, melden Sie sich bitte bei Frau Reiche-Zimmermann an.

Dauer: 10 Veranstaltungen

Termin: Dienstag, 25.02.2020 um 15:00 Uhr – 16:30 Uhr

Gebühr: 64,00 € (59,00 € Rückerstattung durch Krankenkasse möglich) +
10,00 € Miete insgesamt für 10 Veranstaltungen
Somit kostet Sie der Kurs (10 Veranstaltungen) mit der Rückerstattung
der Krankenkasse nur 15,00 €

Kursort: Quartierszentrum „Am Markt“ Hauptstraße 14
in Lengenfeld

Kursleiterin: Martina Müller (Volkshochschule Vogtland)

Ansprechpartnerin: Silvana Reiche-Zimmermann (Quartiersmanagerin)
Tel.: 037606 / 949904

Das Angebot erfolgt in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Vogtland.