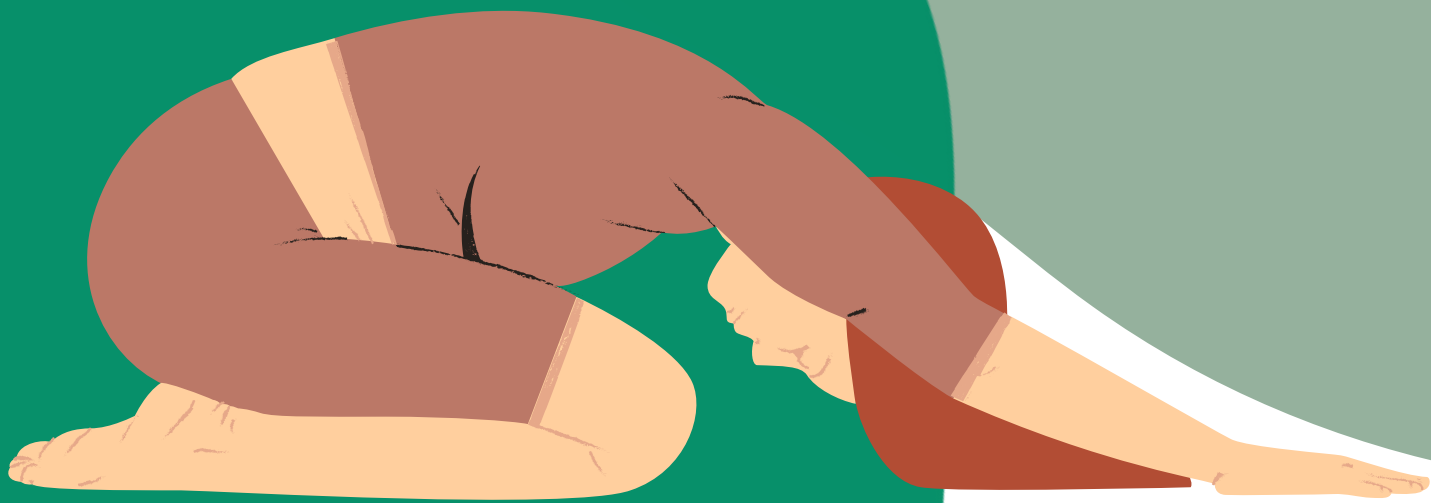


unser neuer

Yoga Kurs

für

Anfänger



Dienstags 17:15–18:45 Uhr

Start: 13.06.2023

Dauer: 6 Wochen



**Turnerbund
Gaisburg**

Hatha Yoga Mit Carola

in diesem 90-minütigen Hatha-Yogakurs lernen wir nach einer ausführlichen Anfangsentspannung grundlegende Yoga-Haltungen (Asanas), führen einfache Atemübungen (Pranayama) durch und widmen uns der Meditation.

Geeignet für alle Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht und körperlichen Fähigkeiten

Kursgebühren

Mitglieder: 60€

Nichtmitglieder: 130€

**Ort: Gymnastikhalle der Cotta
Schule**

Nehmen Sie eine Yogamatte mit

Anmeldung unter:

info@turnerbund-gaisburg.de