

241-62103 Hatha Yoga - Kurs C

Beginn	Mittwoch, 24.01.2024, 17:15 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	112,00 €
Dauer	16 Termine
Kursleitung	Ulrike Heinemann
Kursort	Kolpinghaus Schermbeck, Widau 40, 46514 Schermbeck-Üfte

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zur Selbstfindung nach indischer Tradition. Die uns bekannteste Art ist Hatha-Yoga, der körperorientierte Aspekt. Durch vom Atmen geführte Übungsfolgen entstehen Wohlbefinden, innere Ruhe und Entspannung. Körper, Geist und Seele werden in Harmonie gebracht und die Lebensqualität verbessert. Die Kurse bieten die Möglichkeit, ganz bei sich zu sein und die Hektik des Alltags eine Weile hinter sich zu lassen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.01.2024	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
07.02.2024	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
14.02.2024	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
21.02.2024	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
28.02.2024	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
06.03.2024	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
13.03.2024	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
10.04.2024	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
17.04.2024	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
15.05.2024	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
22.05.2024	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
29.05.2024	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
05.06.2024	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
12.06.2024	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
19.06.2024	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck
26.06.2024	17:15 - 18:45 Uhr	Kolpinghaus Schermbeck

[zur Kursdetail-Seite](#)