

241-62104 Hatha Yoga - Kurs D

Beginn	Montag, 29.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	119,00 €
Dauer	17 Termine
Kursleitung	Ekram Bijit Chakrabarty
Kursort	R. 304 Yoga-Raum, Ritterstr. 10 - 14, 46483 Wesel

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
29.01.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
05.02.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
19.02.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
26.02.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
04.03.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
11.03.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
18.03.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
08.04.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
15.04.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
22.04.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
29.04.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
06.05.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
13.05.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
27.05.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
03.06.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
10.06.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304
17.06.2024	19:30 - 21:00 Uhr	VHS Gebäude Yoga-Raum R. 304