

Neuer Hatha-Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene



Lerne durch die körperliche „Asana“ Übungspraxis inneres Gleichgewicht zu finden und gelassener mit den Anforderungen des Alltages umzugehen.

Durch die Übungspraxis wird das fasziale Gewebe, tieferliegende Körperschichten und die Meridiane angeregt und positiv beeinflusst. Die Selbstwahrnehmung unseres Körpers wird durch die Übungen geschult.

Ein tiefes Einlassen ermöglicht es uns ganz bei uns im Hier und Jetzt anzukommen.

**Immer Donnerstagsvormittags von 9:00 – 10:30 Uhr
In der Radsporthalle Diez, In der Au
ab dem 15. Oktober 2020**

Die Einhaltung des Hygienekonzeptes auf Basis der 11. Corona-Bekämpfungsverordnung von Rheinland-Pfalz wird sichergestellt.

Kursleitung: Melanie Weiermann

Dauer: 10 Kurseinheiten

Kosten für Mitglieder:

Kosten für Nichtmitglieder:

Anmeldung bei Nicole Bender Handynummer 0176/20731185

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, eigene Matte, Meditationskissen (falls vorhanden) oder Kissen und eine Decke.

