



Ab Juli 2024
im SC Klecken

Hatha Yoga - Balance von Sonne und Mond

„Der Zustand des Yoga lässt sich nicht erdenken, sondern nur durch Übung erfahren.“ R.Sriram

Hatha Yoga bietet uns ein breites Buffet mit verschiedenen Übungen. Durch das Praktizieren von Yogaübungen stellen wir die Harmonie zwischen unserem Körper, dem Geist und unserer Seele her. Der Kurs ist sowohl für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet. Du musst nicht gelenkig oder sportlich sein. Jeder Körper ist anders und die Yogaübungen werden Dir angepasst. Freue Dich auf eine vielseitige Reise zu Deinem Körper, Geist und Seele. Wir praktizieren Hatha Yoga barfuß oder auf Stopper-Socken.

Ab Mittwoch 10. Juli 2024. 19:30 – 21:00 Uhr

10 Termine: 10.07., 17.07., 31.07., 14.08., 21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09.

Schulsporthalle Klecken, Mühlenstraße 3

Anmeldung: Barbara Dresel
barbara@dresel-online.de
04105-585775

Kosten: für Mitglieder 40 Euro
Nichtmitglieder zahlen 70 Euro

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte die
Teilnahmegebühr erst nach erfolgter Bestätigung überweisen

Bankverbindung: SC Klecken,
IBAN: DE21240603000401000000,
Stichwort: Hatha Yoga Juli 24

Leitung und Information:
Heike Sczegan
0176-49276548

Gern mitbringen:
Yogamatte, Decke,
warme Socken, Getränk

