



Hatha Yoga

Kurs ab 10. Juli 2021



Durch sehr körperbezogene Übungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation entsteht ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist. Das Ziel bei Hatha Yoga liegt darin, Muskeln, Bänder und Sehnen zu kräftigen. Die fließenden Elemente verbessern Kraft und Beweglichkeit und fördern die innere Stärke und Gelassenheit im Alltag.

Samstag 12:00 - 13:00 Uhr
10.07.2021 - 11.09.2021

9 Termine,
kein Training am 24.07.2021

Die Kursgebühr 54,00€,
für Mitglieder 36,00€.

Ort: bis Hallenöffnung Online,
TV Seulberg
Hardtwaldhalle/ Anbau,
Landwehrstraße 5A, Friedrichsdorf

Kursleitung: Aliko Spahn

**Yogamatte oder Yogahandtuch
mitbringen**

Anmeldung und Auskünfte:

Geschäftsstelle

Tel. 06172-764247

E-Mail: info@tv-seulberg.de