Jetzt noch einsteigen und dabei sein! Es sind noch Plätze frei.



Hatha Yoga

Yoga ist eine Verabredung mit dir selbst.
Ganz gleich, ob du Yoga Erfahrung hast oder nicht
- probier es aus!

Mal sanft, mal dynamisch bewegen wir uns durch 10 Hatha Yoga Flows. In jeder Stunde widmen wir uns einem bestimmten Körperbereich, wie Schultern, Rücken, Bauch, Arme und Hüften. Die einzelnen Stellungen werden kurz und kraftvoll gehalten, während wir gleichzeitig über unseren Atem in eine innere Gelassenheit finden. Jede Stunde entdet mit einer Tiefenentspannung. Während des Kurses lernst du verschiedene Entspannungstechniken kennen. Im Anschluss der Stunde erhältst du einen Link zur Aufzeichnung, mit der du die Stunde nachholen oder wiederholen kannst.

Kosten: ~~10~~ 9 x 75 min für 108 €

***Zuschuss bei in-house Teilnahme von Krankenkassen möglich**

Start: ~~**15**~~. 22. Januar 2025
Wo: im *Yoga is You* Center Speyer, St.-German-Str. 1
und **online** über Zoom
Wann: immer Mittwochs um 17.00 Uhr
(außer Schulferien und Feiertage)

Yoga Linger

Anmeldung/Kontakt: Birgit Bestvater (Lehrerin für Yoga BYV, MBSR)
Birgit.Best@web.de