

Hatha-Yoga Kurs für Einsteiger und Teilnehmer mit Grundkenntnissen

In überschaubarer Gruppe mit maximal 12 Teilnehmern lernt man Sonnengruß, Asanas (Yogastellungen), Atemübungen und die Kunst der richtigen Entspannung. Genaue individuelle Korrektur möglich. Der eigene Körper und Geist wird tief entspannt, Muskelkraft und -flexibilität werden aufgebaut. Bewusstes Atmen öffnet den Zugang zum eigenen Kraftreservoir.

Leitung: **Leo Stocker**, Yogalehrer seit 2006, zahlreiche Aus- und Weiterbildungen bei den Internationalen Sivananda Zentren, der weltweit größten, gemeinnützigen Yoga-Organisation; Dipl.-Ing.

Info und Anmeldung: 0152-53570234

Termine: 6 x Donnerstagabend ab 12./19./26.09.2024 und
07./14./21./und 28.11.2024 bis 05.12.2024
von 17.30 Uhr – 18:45 Uhr

Ort: Kneipp- Vereinshaus, Jennisgasse 6, 86609 Donauwörth

Bitte mitbringen:

Rutschfeste Matte, lockere Sportbekleidung, Sitzkissen oder Decke

Gebühr: € 45,00 Mitglieder des Kneipp-Vereins, € 52,50 für Gäste;