



## Hatha-Yoga - Kurs für Anfänger

**Hatha Yoga** nach Swami Schiwananda Tradition [für Anfänger] (abgeleitet vom Sanskritwort Yui = paaren, zusammenspannen) bedeutet fernöstliche Weisheit mit dem Ziel der harmonischen Einheit von Körper, Geist und Seele und der meditativen Selbsterkenntnis. Diese führt über eine gesunde Lebensweise (Ernährung, Bewegung usw.) zu besserer Gesundheit und höherer Lebensqualität. Yoga bietet konkrete Übungselemente einer nicht leistungsbezogenen Körpergymnastik.

**Leitung:** Natalia Kraft

Info und Anmeldung: 0906 / 1207796  
oder per E-Mail: [kraftnatalia70@gmail.com](mailto:kraftnatalia70@gmail.com)

Ort: Kneipp-Vereinshaus, Jennissgasse 6, 86609 Donauwörth

Termine: 10 x Dienstag ab 16.01.2024 von 9:30 - 10:45 Uhr

Mitbringen: rutschfeste Matte, lockere Sportbekleidung, Decke

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: € 75,00 Gäste: € 87,50