



Yoga (Anfängerkurs)

begib dich auf eine yogische Reise durch deinen gesamten Körper - lerne (Hatha) Yoga von Grund auf kennen.

Erlebe die Verbindung von Atem (Pranayama), Bewegung (Asana) und Entspannung. Individuelle Bedürfnisse/ Handicaps (Knie/Hüftbeschwerden) werden berücksichtigt.

Mitbringen: Matte & Decke, sonstige Hilfsmittel (Yogagurte, Yogablöcke) vorhanden.

Start: Mittwoch, 23. Januar 2019 17.30 – 18.45 Uhr
(kein Training 27. Februar und 06. März)

Dauer: 11 x 60 min

Ende: Mittwoch, 17. März 2019

Wo: VT Gymnastikraum

Leitung: Melanie Wilding, Yogalehrerin BDY

Gebühr: 60 Euro Mitglieder/ 70 Euro Nichtmitglieder

Anmeldung erforderlich:

- E-Mail verein@vt-ft.de
- Tel. 06238 / 989362, dienstags von 18-20 Uhr

Mindestteilnehmerzahl : 10 TN

Maximalteilnehmerzahl: 10 TN

**Überweisen der Kursgebühr vor Kursbeginn bis
spätestens 12. Januar erforderlich.**

Kursangebot