Hatha Yoga

Maximal 10 Personen

Kräftigen, dehnen und
entspannt bei Dir ankommen.

Preis für 10x: 145,00 € verbindlich

mit Louisa

HYPE



Donnerstag, 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr

*Mit einer verbindlichen Anmeldung

Telefon: 07356/9232980

E-Mail: physio@hype-gesundheit.de

.AKTIV. GESUND. GEMEINSAM.

Alte Biberacher Straße 53/1, 88433 Schemmerhofen 1.OG Kursraum

KURS-INFO

Hatha Yoga

Ob jung oder älter, mit oder ohne Erfahrung, beweglich oder steif – hier darf jeder mitmachen. Wir üben in Ruhe, mit bewusstem Atem und achtsamen, einfachen Haltnungen. Für mehr Ruhe im Kopf und mehr Leichtigkeit im Körper.

MITBRINGEN

Wenn vorhanden, bitte eigenes Sitzkissen und eine Yogamatte mitbringen.

In den Ferien findet kein Unterricht statt

UNSERE HALTUNG

Yoga ist kein Sport.
Es ist ein Weg zu mehr Bewusstsein für mehr Ruhe im Kopf, mehr Leichtigkeit.