

Hatha Yoga Flow & Relax

Level: Basic 1 - Anfänger

Hatha Yoga Flow & Relax besteht hauptsächlich aus körperlich kraftvollen und dynamischen Yoga-Haltungen, die fließend ineinander übergehen.
Mit ruhigen entspannenden Posen, die tiefer gehen und ein Loslassen ermöglichen, wird die Stunde abgerundet.

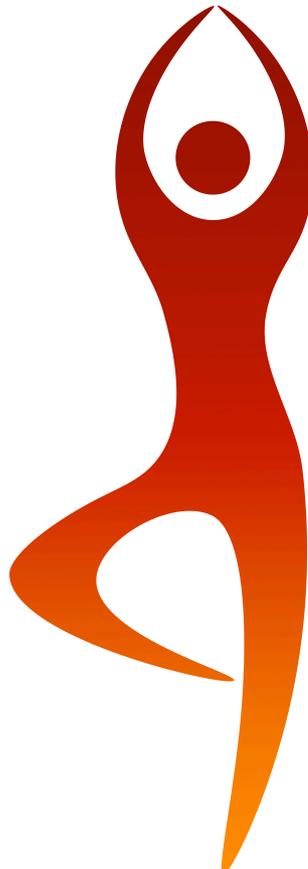
Eine schöne Kombination von Stärkung der Muskulatur, Förderung der Ausdauer, Verbesserung der Beweglichkeit und Balance des Körpers und der Ruhe!

Der Kurs geht über 7 Einheiten mit je 75 Minuten

Kursbeginn:
Montag, der 04.11.2019

Kursort:
Turnhalle Appenheim

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung,
Gymnastikmatte,
Decke, warme Socken



Uhrzeit:
18:20 – 19:35 Uhr

Kosten:
Mitglieder: 25 €
Nichtmitglieder: 50 €

Ansprechpartnerin:
Katharina Waldmann
0151-56037205
katharina.waldmann@gmx.de

Eine Anmeldung bei der Kursleiterin ist erforderlich!