Z0301317 Hatha Yoga - Urlaub für den Rücken

Beginn	Mittwoch, 20.01.2027, 18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	19,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Andrea Tryba
Informationen	Bequeme Kleidung, feste Decken und Sitzkissen (wenn vorhanden) sowie den Wunsch sich etwas Gutes tun zu wollen und Freude am Entdecken
Kursort	vhs, 2.02, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Dieser Yoga-Kurzurlaub verbindet Dehnung, Mobilisation und Kräftigung der Rückenmuskulatur. Sie lernen ausgewählte Asanas und achtsame Bewegungsabläufe kennen. Eine Tiefenentspannung rundet die Praxis ab. Sie erhalten Anregungen, rückenorientierte Yogaübungen in Ihren Alltag zu integrieren.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.01.2027	18:00 - 21:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

zur Kursdetail-Seite