



Yoga Grundkurs II

Die Kurse folgen dem 8-Stufen-Weg des Yoga. Das Üben umfasst die achtsame Wahrnehmung des Körpers in Ruhe und in Bewegung (Hatha-Yoga) sowie der Psyche (Konzentration) bis hin zur Meditation. Dies dient der Entfaltung und Integration aller Persönlichkeitsschichten. Die Kurse sind nach den Richtlinien des „Bundes Deutscher Yogalehrer“ aufgebaut. Ein Kurseinstieg ist nur mit Vorkenntnissen des oben genannten Aufbaus möglich bzw. nach Rücksprache mit der Kursleitung

- Wir benötigen:** Decke oder Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken
- Termin:** mittwochs ab 24.01.2024, 18:00 bis 19:30 Uhr
- Kursdauer:** 12 x 90 Minuten
- Kursort:** Gymnastikraum Richard-Higgins-Grundschule FFB
- Kursgebühr:** 74,- € Nichtmitglieder
45,- € Mitglieder
- Kursleitung:** Christine Grundei
Telefon: (0 81 41) 1 68 69, E-Mail: c.grundei@gmx.de