

Yoga



September bis Dezember 2020

- dienstags von 10 Uhr bis 11:30 Uhr -

„Wir pflegen den Körper so, dass die Seele gerne darin wohnt“ – in wenigen Worten beschreibt dieser Satz das Ziel und den Weg im Yoga. Mit Hilfe von Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannung gelingt es, in Körper und Geist Harmonie herzustellen. Im Alltag werden wir gefordert, fühlen uns manchmal überfordert und sehnen uns zunehmend nach Entspannung und Ruhe. Eine regelmäßige Yoga-Praxis verhilft zu mehr Ausgeglichenheit, besserem Körperbewusstsein und Wohlbefinden.

Yogakurse – Grundstufe

max. 12 TeilnehmerInnen

Kurstermine:

- 1. Kurs:** 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 20.10., 27.10.2020
- 2. Kurs:** 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12.2020

Kursgebühr für 6 Einheiten € 50,--

Bei freien Plätzen ist es mit Anmeldung auch möglich an einzelnen Terminen teilzunehmen, Kosten € 10,--

Ort: Yogaraum Aschaffenburg, Am Floßhafen 67
Kleidung: Bequeme Kleidung, dicke Socken
Außerdem: Bitte Decke für Entspannung im Liegen und falls vorhanden Yogamatte und -kissen mitbringen

Anmeldung:

Petra Seipel www.petraseipel.de
telefonisch: 06021 299464 oder 0162 3973430
per Email: petra.seipel@web.de