



Yoga in der Kulturscheune - für Anfänger & Geübte -

In diesem Kurs wirst du sicher und fundiert die Grundlagen des Hatha Yoga erlernen. Die unterschiedlichen Yogaübungen- und Techniken verhelfen dir zu einem besseren Körpergefühl - Konzentration und Achtsamkeit werden geschult. Gleichzeitig trainieren wir Kraft und Flexibilität.

Durch Entspannungsübungen kann Stress abgebaut werden und ein Gefühl von Ruhe entstehen. Wenn du gerne Yoga ausprobieren oder wieder sanft in deine Yogapraxis einsteigen möchtest, dann bist du in diesem Kurs genau richtig und herzlich dazu eingeladen.

Kursbeginn: 07.05.2019

Wann: Dienstagabend um 19:30 Uhr

Wo: Kulturscheune Oferdingen

Kosten: 5 Yogastunden / 60 Euro

- eine Schnupperstunde gratis zum Kennenlernen und Ausprobieren-

Anmeldung unter: Yogascheune@icloud.com

Bitte melde dich an und schreibe eine E-mail an die Yoga Lehrerin Sarah Serwatzky (auch wenn du zu einer Schnupperstunde kommen möchtest), da der Platz in der Kulturscheune auf 10 TeilnehmerInnen begrenzt ist. Dankeschön.

Bitte bringe mit:

- warme Socken
- leichte Decke
- Yogamatte (falls vorhanden)

Leitung: Sarah Serwatzky, zertifizierte Yogalehrerin