

Yoga

Inhalt des Kurses ist Hatha-Yoga. Hatha-Yoga ist eine Yoga-Form der körperlichen Übungen, Atemtechniken und Meditation. Ziel der körperlichen Übungen ist ein verbessertes Körperbewusstsein und eine sanfte Steigerung der Beweglichkeit. Durch leicht zu erlernende Atemtechniken und angeleitete Meditationen kommt man zur inneren Ruhe. Entspannung und neue Energie sind die Folge.

Termin: Montag
1. Kurs 9:00 Uhr – 10:30 Uhr
2. Kurs 10:45 Uhr – 12:15 Uhr

3. Kurs 20:00 Uhr – 21:30 Uhr

Kneipp Zentrum Soest

Leitung: Gabriele Scholten
Telefon 02921 672462

Ausbildung:
Yogalehrerin
(Sebastian Kneipp Akademie)

Entspannungstrainerin
(Studiengemeinschaft Darmstadt)