Power Yoga - von der Anspannung zur Entspannung

ab Mi, 28.08.2024

Yoga hilft im stressigen Alltag zu entspannen und neue Kraft aufzuladen. Die Yogastellungen wirken ausgleichend auf Körper, Geist und Seele. In der Praxis können die Yogaübungen individuell angepasst werden. Dabei werden Muskeln und Bänder gedehnt, gestreckt und gekräftigt. Die Wirbelsäule und Gelenke bleiben beweglich oder werden es wieder. Zudem gelangt durch bewusste Atmung mehr Energie in den Körper. Hinweis: Bitte tragen Sie zu jeder Unterrichtsstunde bequeme Kleidung und bringen eine Matte, eine Decke, Socken sowie ein Getränk mit.

Kurse
ab Mi, 28.08.2024, 18:30 - 20:00 Uhr (10 Termine/ Kursnr. **24-301H35**)
ab Mi, 28.08.2024, 20:00 - 21:30 Uhr (10 Termine/ Kursnr. **24-301H36**)
Veranstaltungsraum der Kath. Kirchengemeinde Mariä Geburt, Burgstr. 27, 33014 Bad Driburg-Dringenberg
Kursleitung/Referent*in: Sonja Dorosala
Gebühr: 67,00 / 47,00 €

Verbindliche Anmeldungen unter
05253 97407-0 oder info@vhs-driburg.de

Gütesiegelverbund Weiterbildung

VHS BILDUNG IST ENTWICKLUNG
BAD DRIBURG · BRAKEL · NIEHEIM · STEINHEIM

Volkshochschul-Zweckverband
Bad Driburg, Brakel, Nieheim, Steinheim
Am Hellweg 9 · 33014 Bad Driburg

Telefon: 05253 | 97 407 0
Telefax: 05253 | 97 407 68
E-Mail: info@vhs-driburg.de
Internet: www.vhs-driburg.de