

Power Yoga - von der Anspannung zur Entspannung



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.

Kursnummer 25-301F24

ab Di, 01.04.2025, 18:30 - 20:00 Uhr (10 Termine/ 20 UE)

Kursnummer 25-301F25

ab Mi, 02.04.2025, 18:30 - 20:00 Uhr (10 Termine/ 20 UE)

Kursnummer 25-301F26

ab Mi, 02.04.2025, 20:00 - 21:30 Uhr (10 Termine/ 20 UE)

Kath. Kirchengemeinde Mariä Geburt, Burgstr. 27, 33014 Bad Driburg-Dringenberg

Kursleitung/Referent*in: Sonja Dorosala

Gebühr: 80,00 / 72,00 €

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



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

