



NEU BEI DER SPORTGEMEINSCHAFT SETH v. 1910 e.V.



Hatha Yoga

Zum Wochenausklang mit entspannendem Yoga das Wochenende einläuten.

Achtsame Hatha-Yoga-Praxis und gezielte Entspannungsübungen sind ein Weg, um innezuhalten, aufgestaute Anspannungen aufzulösen und den Körper und den Geist auf einen erholsamen Wochenausklang vorzubereiten.



Ort: Sporthalle Seth

Termin: Freitags, 18:15 – 19:30 Uhr ab. 02.09.2022

Teilnehmer: bis zu 15 Personen

Kursleitung: Gitta Hackmann, Yogalehrerin seit 2011

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Yogamatte, ein Kissen und eine leichte Decke

Ziel des Kurses

Entwicklung eines guten Körpergefühls und Achtsamkeit, um mit Hilfe von Yoga- und Atemübungen mit dem alltäglichen Stress und der allgemein zunehmenden Hektik des Alltags besser umzugehen.

Anmeldungen :

Bitte per Email an stlohse@gmx.de oder per SMS an 01573 2106475