



HATHA- YOGA

**KRAFTVOLL UND
ENTSPANNEND**



Start
22.01.2015!!

Der VfL Bückeburg bietet wieder einen Hatha-Yoga-kurs für Anfänger an.

Hatha-Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der zu mehr Energie, Entspannung und Wohlbefinden führen kann. Yoga besteht aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Durch regelmäßiges Üben wird die Beweglichkeit des gesamten Bewegungsapparates verbessert und der natürliche Fluss des Atems angeregt. Die gezielte Konzentration auf Übung und Atmung helfen dabei Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Kursleiterin ist Michaela Nitsche, Yogalehrerin i.A.

NEUER KURS

Start

Donnerstag, 22. Januar 2015
19.30 - 21.00 Uhr
Musikraum im Pavillon der GS
am Harri, Ulmenallee Bückeburg
10 Termine

Kosten

Nichtmitglieder | EUR 70,-
Mitglieder | EUR 35,-

Anmeldung und Information

Bitte telefonisch bei
Susanne Schwarz-Everding
unter 05722 26544

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Stand: 12/2014 | Änderungen vorbehalten