



Neu – Hatha Yoga

Yoga ist für jeden geeignet

Weder sportlich oder gelenkig muss man sein, auch das Alter spielt hier keine Rolle.

Unser Yoga-Kurs bringt den Geist in Einklang und gibt ein besseres Gefühl für Körper und Seele.

Positive Wirkungen hat Yoga auf die Beweglichkeit, die Kräftigung der Muskulatur und auf das allgemeine Wohlbefinden. In Kombination mit Meditation und Entspannung wirkt Yoga außerdem positiv bei Stressassoziierten Symptomen, Übergewicht oder Schmerzsymptomen, wie etwa Rückenbeschwerden, Migräne oder auch Bluthochdruck.

Durch Yoga wird das Selbstbewusstsein gestärkt und eine positive Einstellung zu Körper und Geist gefördert. Die Regulierung des Hormonhaushalts und ein verbesserter Schlaf, kann ebenso positiv durch Yoga beeinflusst werden.

Dieser Yogakurs beinhaltet verschiedene Übungen sowie Atem- und Entspannungstechniken.

Der Kurs geht 10 Wochen und besteht aus 10 Trainingseinheiten á 75 min.

Kursstart: ab 24.07.2023 immer von 17.00 Uhr -18.15 Uhr
(am 11.09 und 18.09 findet kein Kurs statt, letzter Termin 09.10.2023)

Ort: Siedler Str. 66, 63128 Dietzenbach
Kosten: 95,00 Euro für 10 Wochen

Kursleiterin: Personal Training Andrea Stier- Yoga Trainer - www.andreastier.de

Teilnehmerzahl:	10 Plätze (Mindestteilnehmerzahl 10)
Anmeldung für HathaYoga: Ansprechpartner:	06074/46939 (AB) oder 0173/ 6606726 Jürgen Schwab
Bürozeiten:	Dienstag von 10:00 bis 12:00 Uhr und Donnerstag von 16:00 bis 18:00 Uhr
Büroadresse: E-Mail:	Siedlerstraße 66, 63128 Dietzenbach vsg-dietzenbach1964e.v@t-online.de