



Yoga - Kurs

In diesem Kurs können die Übungen des Yoga erlernt oder vertieft werden. Unter erfahrener Anleitung werden Bewegungsabläufe im kräftigenden PowerYoga und passive Haltepositionen im YinYoga vermittelt. Diese Übungen fördern die Beweglichkeit, stärken den gesamten Muskeltonus und dienen der Behebung/Vorbeugung verschiedener Rückenprobleme.

Wann & Wo: 10 Termine ab Mittwoch, 26.04.2017
9.30 Uhr, 90 Minuten
Heimathaus Holsen

Teilnehmer: max. 12 Teilnehmer

Kursgebühr: Mitglieder des VfB Holsen 30,- €
Nicht-Mitglieder 45,- €

Mitzubringen: Bequeme und bewegliche Kleidung, Matte, Decke,
evtl. Kissen, warme Socken

Anmeldung (bis zum 18.04.2017) und Informationen bei:
Gabi Reineke 02948-1791
Martina Hannig 02948-289846