



Bad Cannstatt Hatha Yoga Anfängerkurs

13 Termine:

15.03., 22.03., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05.,
17.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06., 05.07.,
12.07.2018

Uhrzeit:

Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Kosten:

Kursgebühr: 130,00 €

Veranstaltungsort:

Yogastudio Hanna Heinen

Mindestteilnehmer: 8

Anmeldung erbeten

Der **Anfängerkurs** vermittelt die
Grundkenntnisse des
Hatha Yoga.

Aufbau einer Yogastunde:

Anfangsentspannung
Atemübungen
Bodenübungen
Sonnengruß
Körperstellungen (Asanas)
Endentspannung

Kursleiter:

Steffen Wyhler
Yogalehrer



Yogamatten, Kissen und Decken sind vorhanden.

Bitte bringen Sie leichte Kleidung mit, in der Sie sich wohl fühlen.

2 Stunden vor Beginn der Yogastunde sollten Sie keine schweren Mahlzeiten einnehmen.



ANMELDUNG:

Yogastudio Hanna Heinen

Inhaberin: Hanna Heinen
Anschrift: Brählesgasse 15
70372 Stuttgart
Telefon: 0176-96979314
Email: hanna~~h~~heinen@yahoo.de
Internetseite: [www.yogastudio-hanna~~h~~heinen.de](http://www.yogastudio-hannahheinen.de)

Yoga

Ruhe
Loslassen
Entspannen
Bei sich selbst ankommen