



Bad Cannstatt Hatha Yoga Anfängerkurs

Termine:

28.02., 14.03., 21.03., 28.03., 04.04., 11.04.,
09.05., 16.05., 23.05., 06.06., 27.06., 04.07.2019

Uhrzeit:

Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Kosten:

Kursgebühr: 150,00 €

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: hannaheinen@yahoo.de
Internetseite: www.yogastudio-hannaheinen.de

Yoga

Ruhe
Loslassen
Entspannen
Bei sich selbst ankommen