

# Hatha Yoga Anfängerkurs

## Bad Cannstatt



### Termine:

05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 23.04.,  
30.04., 07.05., 14.05., 18.06., 25.06., 02.07.,  
09.07.2020

### Uhrzeit:

Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

### Kosten:

Kursgebühr: 165,00 €

### Veranstaltungsort:

Yogastudio Hanna Heinen  
Brählesgasse 15  
70372 Stuttgart

Mindestteilnehmer: 8

Anmeldung erbeten

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

### Aufbau einer Yogastunde:

Anfangsentspannung  
Atemübungen  
Bodenübungen  
Sonnengruß  
Körperstellungen (Asanas)  
Endentspannung

**Kursleiterin:**

**Christine Wagner**  
Yogalehrerin BYV



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 nichts Schweres essen.



### 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-hanna<b>h</b>heinen.de)

Yoga

Ruhe  
Loslassen  
Entspannen  
Bei sich selbst ankommen