

Hatha Yoga Anfängerkurs

Bad Cannstatt



Termine:

26.09., 10.10., 17.10., 07.11., 14.11., 21.11.,
28.11., 05.12., 12.12., 19.12.2019
(24.10. + 31.10. kein Yoga)

Uhrzeit:

Donnerstag, 19.30 – 21.00 Uhr

Kosten:

Kursgebühr: 140,00 €

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-hannahheinen.de)

Yoga

Ruhe
Loslassen
Entspannen
Bei sich selbst ankommen