

KOPF AUS, HERZ AN!

Kraftvoll und bewusst deine Balance wieder finden!

VISAYAS YOGA

Hatha Yoga für Frauen im Gallus

KURSBESCHREIBUNG

Hatha Yoga für Anfänger:
Diese Form von Yoga ist besonders für Anfänger geeignet, da die langsamen und bewusst auszuführenden Yoga-Haltungen (Asanas), sowie verschiedene Atemübungen (Pranayama), in Vordergrund stehen. Du lernst dabei, wie du die Yogahaltungen korrekt durchführst und fokussierst dich auf dein Wohlergehen. Wir werden in einer geschützten Gruppe und persönlichen Atmosphäre praktizieren. Deine regelmäßige Yogapraxis wird sich positiv auf deine körperliche Gesundheit auswirken. Dabei werden Muskeln gestärkt, Flexibilität erhöht, sowie Verspannungen und Blockaden gelockert. Der Kurs richtet sich an Vereinsmitgliederin der SG 1928 e.V. Frankfurt.

KURSGEBÜHREN

1x Probekurs: kostenlos
Aufnahmegebühren: 10€ einmalig
Mitgliedsbeitrag: 7€ pro Monat
Einzelticket (Mitglied): 8€
5er Ticket (Mitglied): 35€

ANMELDUNG:

Info@visayasyoga.de
www.visayasyoga.de

HINWEIS:

Bring bitte deine eigene Yogamatte mit!

WANN:

Mittwochs: 18:30-19:45 Uhr

WO:

Sporthalle Bürgermeister-Grimm-Schule
Ackermannstraße 39
60326 Frankfurt am Main

