

Yoga Kurs

Körper und Seele im
Einklang

Ab 14.11.2023

16:30 – 17:45 Uhr

Im Studio an der Halle Fünfhausen



Hatha Yoga ist das „Yoga der Energie“

Einzelne Asanas (Körperstellungen) werden präzise einstudiert, dann in einem fließenden Übergang aneinandergereiht und mit der Atmung synchronisiert. Yogaübungen stärken das Herz, den Kreislauf und das Immunsystem. Sie bauen Stress ab und geben Kraft, Koordination und Zufriedenheit.

Ich möchte dich ein Stück auf deinem Yoga-Weg begleiten.

Dieser Kurs geht über 12 Einheiten

Für Vereinsmitglieder belaufen sich die Kosten auf 75,00 Euro und Gäste zahlen 112,50 Euro.

Nach Abschluss des Kurses ist ein weiteres Training in unseren Yoga-Angeboten möglich.



Online -Anmeldung:

über die SCVM Homepage

www.scvm.de

SC Vier- und Marschlande von 1899 e.V.

Auf dem Sülzbrack 2, 21037 Hamburg

Telefon 723 99 29, Telefax 723 99 03

SC Vier- und Marschlande

Hamburg

