

Yoga



In diesem Yogakurs bilden Medizin und Gesundheit bei allen Übungen die Basis.

Hier wird Yoga als präventive, therapeutische und rehabilitative Maßnahme unterrichtet. Mit gezielten Übungen wird der Körper gekräftigt und die Haltung verbessert, Verspannungen können sich lösen und Schmerzen reduzieren.

Zusätzlich zu Körperhaltungen werden Atemübungen und Entspannungstechniken gelehrt.

Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Woldecke, bequeme Kleidung

Steinach an der Ens, An der Schule 1, evangelisches Gemeindehaus, OG mit **Kristina Ulm-Hof**, Medical Yogalehrerin, Ergotherapeutin, Bobath Therapeutin

Kurs I: **WAG5501**

Do., 15.10.20 (8x) 17.30 - 19.00 Uhr 37,40 Euro

Kurs II: **WAG5503**

Do., 14.01.21 (4x) 17.30 - 19.00 Uhr 18,70 Euro

Anmeldung ab 27.08.2020:

Volkshochschule

Neustadt a.d. Aisch-Bad Windsheim

Hausanschrift: Comeniusstraße 5 | 91413 Neustadt a.d.Aisch

Telefon **09161 922602** | Fax **09161 9290260**

E-Mail: vhs@kreis-nea.de