

Yogakurs Steinach



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, Wolldecke, bequeme Kleidung.

Kursort: Evangelisches Gemeindehaus, Steinach a.d. Ens, An der Schule 1, OG

Kursdaten: Kurs WAG5502 ab **Freitag 16.10.20** (8x) 9:30 -11:00 Uhr 37,40 €
Kurs WAG5503 ab **Donnerstag 14.01.21** (4x) 17:30-19:00Uhr 18,70 €
Kurs WAG5503 ab **Freitag 15.01.21** (4x) 9:30 - 11:00 Uhr 18,70 €

Dozentin: Kristina Ulm-Hof

Medical Yoga Lehrerin, Ergotherapeutin, Bobath Therapeutin

Anmeldung: VHS Neustadt a.d. Aisch - Bad Windsheim

Postanschrift: Postfach 1520 | 91405 Neustadt a.d.Aisch

Telefon 09161 922602 | Fax 09161 9290260.

E-Mail: vhs@kreis-nea.de