

F10-721109 Yoga Neulinge bis Fortgeschrittene

Beginn	Freitag, 20.09.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	107,25 €
Dauer	11 Termine
Kursleitung	Dr. Claudia Mauelshagen
Kursort	OG 11, Darmstädter Landstr. 81, 60598 Frankfurt am Main

Yoga ist mehr als nur der Sonnengruß. Es vereinigt Körper, Geist und Seele, ist Lebenseinstellung. Die Übungen - Asanas - werden fließend, anhaltend und synchron zur Atmung durchgeführt. Das mobilisiert die Wirbelsäule, dehnt die Muskulatur und baut Ausdauer sowie Kraft auf. Die Mischung aus Meditation, Konzentration, Atmung und Entspannung reduziert Stress und löst Verspannungen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.09.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
27.09.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
04.10.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
11.10.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
01.11.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
08.11.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
15.11.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
22.11.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
29.11.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
06.12.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
13.12.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11

[zur Kursdetail-Seite](#)