

F20-721104 Yoga für Beginnende bis Mittelstufe

Beginn	Mittwoch, 30.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	78,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Elisabeth Meyer
Kursort	Seminarraum E04, Eschersheimer Landstr. 567, 60431 Frankfurt am Main

Yoga ist mehr als nur der Sonnengruß. Es vereinigt Körper, Geist und Seele, ist eine 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 reduzieren Stress und lösen Verspannungen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.10.2024	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
06.11.2024	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
13.11.2024	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
20.11.2024	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
27.11.2024	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
04.12.2024	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
11.12.2024	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04
18.12.2024	19:30 - 21:00 Uhr	Ev. Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04

[zur Kursdetail-Seite](#)