

F30-721003 Yoga Für Anfänger und Fortgeschrittene (Hybrid)

Beginn	Montag, 02.09.2024, 18:00 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	114,00 €
Dauer	14 Termine
Kursleitung	Gertraut Zechner-Sopp
Kursort	LEV, Leverkusener Str. 7, 65929 Frankfurt

Yoga ist mehr als nur der Sonnengruß. Es vereint 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 reduzieren Stress und lösen Verspannungen".

Der Kurs wird als Hybrid angeboten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.09.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
09.09.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
16.09.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
23.09.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
30.09.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
07.10.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
28.10.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
04.11.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
11.11.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
18.11.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
25.11.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
02.12.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
09.12.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus
16.12.2024	18:00 - 19:15 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus

[zur Kursdetail-Seite](#)