



Gesundheit
& Fitness



Hatha Yoga

mit Yogalehrerin Frau Bloching (BYV)

Schon seit langem gehört Hatha Yoga zu den populärsten Yogarichtungen weltweit. Hatha Yoga umfasst eine Reihe von Yoga Haltungen, die den Körper, die Muskeln und den Geist stärken und ausrichten.

„Hatha“ lässt sich mit „kraftvoll“ oder auch „bewusst“ übersetzen. Kein Wunder, verbindet dieser Stil doch auf wunderbare Weise sowohl eine Festigung deines Gleichgewichtsinns (körperlich und innerlich) mit einer Stärkung der Flexibilität und der Muskeln.

Sie brauchen: bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke ggf. ein Kissen.

Bruchsal

Prinz-Wilhelm-Str.3, AWO Geschäftsstelle

Yoga am Abend

Dienstag, ab 06. März

20:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 57 Euro // 10 Termine

Anmeldung erforderlich:

AWO Elternschule: 07251 / 7130 – 10

www.awo-kurse-elternschule.de

AWO Elternschule • Kreisverband Karlsruhe-Land e.V.

Prinz-Wilhelm-Str.3, 76646 Bruchsal, Ute Wolf-Mazl, Telefon 07251 - 7130-312

u.wolfmazl@awo-ka-land.de • montags und donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr

