

Yoga

Hallo liebe HGSV-Frauen und Männer,

Der HGSV möchte 2021 einen Yoga-Kurs anbieten.

Das Wort kommt aus dem Indischen. Yoga ist eine uralte Art, Körper, Seele und Geist miteinander zu verbinden.

Der Grundgedanke des Yoga ist, durch Meditation, Konzentration, Atmung und Bewegung Körper und Seele miteinander zu vereinen. Entspannung ist immer eine wichtige Grundlage für Yoga.

Wann : am 20. und 21. November 2021

Samstag: 12.30 bis 14.00 Uhr	1.Block : Vinyasa Yoga Flow ; Meditation
16.00 bis 17.30 Uhr	2.Block : Yoga zu zweit & Thai Yoga Massage
Sonntag: 12.30 bis 14.00 Uhr	3.Block : Yoga für Hüfte und Rücken ; Meditation
15.30 bis 17.00 Uhr	4.Block : Yin Yoga: Entspannung im Alltag & Thai Yoga Massage

Incl. Bolster, Leihmatten und Decken

Wo: Yogaraum-Hamburg, Laeiszstrasse 15 (Hinterhof), 20357 Hamburg

Kursleiterin: Betty Schätzchen

Es gilt 3G-Regel (3G=Geimpfte, Genesene und Getestete) !

Anmeldeschluss
07. November 2021

HGSV-Mitglieder: PREIS: 50,00 € ; **Auch Nicht-Mitglieder sind herzlich willkommen.** PREIS: 100,00 €

Kontaktdaten, Anmeldung an : geschaeftsstelle@hgsv.de

