

Y O G A

Yoga am Vormittag

Dozentin: Gisela Häußinger, Yogalehrerin

Für die Menschen, die Zeit finden, am Vormittag einen Yoga-Kurs zu besuchen, ist es eine wunderbare Möglichkeit, fit, gestärkt und harmonisch in den Tag zu gehen.

2 Kurse, je 10 Vormittage pro Kurs, jew. von 9.00 – 10.30 Uhr

1. Kurs, Beginn: Dienstag, **8. März 2022**
2. Kurs, Beginn: Donnerstag, **10. März 2022**

Gebühr je Kurs: 78,-- € bei 8 Teilnehmern

2 Kurse, je 5 Vormittage pro Kurs, jew. von 9.00 – 10.30 Uhr

3. Kurs, Beginn: Dienstag, **21. Juni 2022**
4. Kurs, Beginn: Donnerstag, **23. Juni 2022**

Höchsteilnehmerzahl je Kurs: 8 Personen

Gebühr je Kurs: 39,-- € bei 8 Teilnehmern

Veranstaltungsort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Anmeldungen bitte bei der Kursleiterin: Gisela Häußinger, Thurnau, Tel. 09228-1681 oder 0171-2853249.

Yoga - Ein Weg zu Gesundheit, Ganzheit und Lebensfreude

Dozentin: Gisela Häußinger, Yogalehrerin

Yoga lässt uns unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele wieder als harmonische Einheit wahrnehmen. Durch das Praktizieren der Yoga-Übungen lernen wir, achtsam mit unserem Körper umzugehen, unsere Flexibilität zu steigern und zu erhalten. Die Yoga-Atmung schenkt uns Kraft, Ausdauer, Vitalität und Gelassenheit; in der Meditation findet unser unruhiger Geist zur Ruhe und unser Körper tiefe, wohltuende Entspannung. Yoga ist ein Übungsweg mit dem man jederzeit und immer beginnen kann.

6 Kurse, je 10 Abende pro Kurs, jeweils 90 Minuten

1. Kurs: Beginn: Dienstag, **08. März 2022**, 18.00 - 19.30 Uhr
2. Kurs: Beginn: Dienstag, **08. März 2022**, 19.30 - 21.00 Uhr
3. Kurs: Beginn: Mittwoch, **09. März 2022**, 18.00 - 19.30 Uhr
4. Kurs: Beginn: Mittwoch, **09. März 2022**, 19.30 - 21.00 Uhr
5. Kurs: Beginn: Donnerstag, **10. März 2022**, 18.00 - 19.30 Uhr
6. Kurs: Beginn: Donnerstag, **10. März 2022**, 19.30 - 21.00 Uhr

Gebühr je Kurs: 78,-- € bei 8 Teilnehmern

6 Kurse, je 5 Abende pro Kurs, jeweils 90 Minuten

- | | |
|---|--|
| 1. Kurs: Beginn: <u>Dienstag</u> , | 21. Juni 2022 , 18.00 - 19.30 Uhr |
| 2. Kurs: Beginn: <u>Dienstag</u> , | 21. Juni 2022 , 19.30 - 21.00 Uhr |
| 3. Kurs: Beginn: <u>Mittwoch</u> , | 22. Juni 2022 , 18.00 - 19.30 Uhr |
| 4. Kurs: Beginn: <u>Mittwoch</u> , | 22. Juni 2022 , 19.30 - 21.00 Uhr |
| 5. Kurs: Beginn: <u>Donnerstag</u> , | 23. Juni 2022 , 18.00 - 19.30 Uhr |
| 6. Kurs: Beginn: <u>Donnerstag</u> , | 23. Juni 2022 , 19.30 - 21.00 Uhr |

Gebühr je Kurs: 39,-- € bei 8 Teilnehmern

Höchstteilnehmerzahl je Kurs: 8 Personen

Veranstaltungsort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Anmeldungen bitte bei der Kursleiterin: Gisela Häußinger, Thurnau, Tel. 09228-1681 oder 0171-2853249.