

GESUNDHEIT

YOGA

Yoga am Vormittag

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.

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

Kurs-Nr. 22HTH30115

Dozentin: Gisela Häußinger

Gebühr: 76,-- € ab 10 Teilnehmer / 90,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Dienstag, 20. September 2022, 10 x, jew. Dienstag von 9.00 – 10.30 Uhr

Torwörterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 22HTH30116

Dozentin: Gisela Häußinger

Gebühr: 76,-- € ab 10 Teilnehmer / 90,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Donnerstag, 22. September 2022, 10 x, jew. Donnerstag von 9.00 – 10.30 Uhr

Torwörterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 22HTH30117

Dozentin: Gisela Häußinger

Gebühr: 38,-- € ab 10 Teilnehmer / 45,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Dienstag, 10. Januar 2023, 5 x, jew. Dienstag von 9.00 – 10.30 Uhr

Torwörterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 22HTH30118

Dozentin: Gisela Häußinger

Gebühr: 38,-- € ab 8 Teilnehmer / 45,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Donnerstag, 12. Januar 2023, 5 x, jew. Dienstag von 9.00 – 10.30 Uhr

Torwörterhaus am Rathaus Thurnau.

Yoga - Ein Weg zu Gesundheit, Ganzheit und Lebensfreude

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.

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

Kurs-Nr. 22HTH30119

Dozentin: Gisela Häußinger

Gebühr: 76,-- € ab 10 Teilnehmer / 90,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Dienstag, 20. September 2022, 10 x, jew. Dienstag von 19.00 – 20.30 Uhr

Torwörterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 22HTH30120

Dozentin: Gisela Häußinger

Gebühr: 76,-- € ab 10 Teilnehmer / 90,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Mittwoch, 21. September 2022, 10 x, jew. Mittwoch von 19.00 – 20.30 Uhr

Torwörterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 22HTH30121

Dozentin: Gisela Häußinger

Gebühr: 76,-- € ab 10 Teilnehmer / 90,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Donnerstag, 22. September 2022, 10 x, jew. Donnerstag von 18.00 – 19.30 Uhr

Torwörterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 22HTH30122

Dozentin: Gisela Häußinger

Gebühr: 38,-- € ab 10 Teilnehmer / 45,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Dienstag, 10. Januar 2023, 5 x, jew. Dienstag von 19.00 – 20.30 Uhr

Torwörterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 22HTH30123

Dozentin: Gisela Häußinger

Gebühr: 38,-- € ab 10 Teilnehmer / 45,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Mittwoch, 11. Januar 2023, 5 x, jew. Mittwoch von 19.00 – 20.30 Uhr

Torwörterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 22HTH30124

Dozentin: Gisela Häußinger

Gebühr: 38,-- € ab 10 Teilnehmer / 45,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Donnerstag, 12. Januar 2023, 5 x, jew. Donnerstag von 18.00 – 19.30 Uhr

Torwörterhaus am Rathaus Thurnau.