

G E S U N D H E I T

YOGA für FORTGESCHRITTENE

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.

Dozentin: Gisela Häußinger

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

Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 23STH3015

Beginn: Dienstag, **28. Februar 2023, 10 x**, jew. 9.00 – 10.30 Uhr

Kurs-Nr. 23STH3016

Beginn: Donnerstag, **2. März 2023, 10 x**, jew. 9.00 – 10.30 Uhr

Dozentin: Gisela Häußinger

Gebühr: 50,-- € ab 10 Teilnehmer / 63,-- € ab 8 Teilnehmer

Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 23STH3017

Beginn: Dienstag, **13. Juni 2023, 7 x**, jew. 9.00 – 10.30 Uhr

Kurs-Nr. 23STH3018

Beginn: Donnerstag, **15. Juni 2023, 7 x**, jew. 9.00 – 10.30 Uhr

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.

Dozentin: Gisela Häußinger

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

Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 23STH3019

Beginn: Dienstag, **28. Februar 2023, 10 x**, jew. 19.00 – 20.30 Uhr

Kurs-Nr. 23STH30110

Beginn: Mittwoch, **01. März 2023**, 10 x, jew. 19.00 – 20.30 Uhr

Kurs-Nr. 23STH30111

Beginn: Donnerstag, **2. März 2023**, 10 x, jew. 18.00 – 19.30 Uhr

Dozentin: Gisela Häußinger

Gebühr: 50,-- € ab 10 Teilnehmer / 63,-- € ab 8 Teilnehmer

Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 23STH30112

Beginn: Dienstag, **13. Juni 2023**, 7 x, jew. 19.00 – 20.30 Uhr

Kurs-Nr. 23STH30113

Beginn: Mittwoch, **14. Juni 2023**, 7 x, jew. 19.00 – 20.30 Uhr

Kurs-Nr. 23STH30114

Beginn: Donnerstag, **15. Juni 2023**, 7 x, jew. 18.00 – 19.30 Uhr