

Den Tag mit Yoga beginnen

Die Haltungen aus dem Hatha-Yoga werden fließend in der Bewegung geübt und mit dem Atem in Einklang gebracht. Dadurch wird der Atem angeregt, die Lebensfreude erwacht und kommt ins Fließen.

So wecken Sie Energie und Freude für den Tag!
Anschließend gemeinsames Frühstück zur Stärkung.

Vorraussetzungen:

Yoga-Anfänger-Kenntnisse,

Bereitschaft sich mit dem Atem in Bewegung UND Ruhe zu beschäftigen

ab Mi 13.Feb 2019 bis Mi 5. Mai 2019 (15x):

jeweils 7:00 – 8:15,

Kosten: € 172,50

Ort: VHS Favoriten, 1100 Wien, Arthaberplatz 18

www.vhs.at/vhsfavoriten.html

Anmeldung: favoriten@vhs.at

Tel. 891 74 110 000