

241-59208 Sommer-Yoga für jedes Alter

Beginn	Mittwoch, 10.07.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	27,00 €
Dauer	3x
Kursleitung	Lisa Becker
Informationen	Zielgruppe: Hier erreichen Sie durch einfache Yoga- und Achtsamkeitsübungen mehr Beweglichkeit für Ihren Körper. Sie werden gelassener und erfahren eine intensivere Verbundenheit mit sich selbst.
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Vergessen Sie für ein paar Stunden die Sorgen des Alltags und tauchen Sie ein, in die Welt der Entspannung und des Wohlbefindens. Hier erreichen Sie durch einfache Yoga- und Achtsamkeitsübungen mehr Beweglichkeit für Ihren Körper. Sie werden gelassener und erfahren eine intensivere Verbundenheit mit sich selbst.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.07.2024	15:00 - 16:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
17.07.2024	15:00 - 16:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
24.07.2024	15:00 - 16:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112

[zur Kursdetail-Seite](#)