

Mit Yoga in den Tag starten

mit Cornelia Dietz

Yoga ist ein ganzheitliches System, was den Körper stärkt und kräftigt und die Sehnen und Bänder dehnt. Positives Denken und Tipps zur ayurvedischen Ernährung werden vermittelt und in der Tiefenentspannung beruhigen sich die Gedanken, der Körper entspannt sich wie bei einem kurzen Mittagsschlaf. Von Yogastunde zu Yogastunde werden Sie beweglicher und geschmeidiger und beugen Verspannungen und Schmerzen vor.

Text

Anmeldung bis 17.04.2020

Mitbringen: warme Socken, Wolldecke und evtl. eigene Yogamatte und ein flaches Kissen!

Beginn:

Dienstag, 21. April 2020

9.00 bis 10.30 Uhr

Ort:

VSZ; Pfingstweide 14; 35398 Gießen-Kleinlinden

11 Einheiten