BV74402 - Hatha-Yoga "KiFaz Am Kaiserberg"

Beginn	Dienstag, 20.10.2026, 18:15 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	108,00 €
Dauer	8 x
Kursleitung	Mariam Madfouni
Kursort	, Am Kaiserberg 2, 35396 Gießen, Familienzentrum Kaiserberg

Dieser Yoga-Stil ist anregend für den Stoffwechsel und verbessert die Beweglichkeit. Durch die leicht erlernbaren Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) hilft es, sich auf das Hier und Jetzt einzulassen und Stress abzubauen. Langfristig stärkt Hatha Yoga Körper, Seele und das Wohlbefinden. Die Übungen sind für Menschen aller Altersgruppen geeignet.
Bitte Sportkleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.10.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Am Kaiserberg 2,KiFaz Am Kaiserberg
27.10.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Am Kaiserberg 2,KiFaz Am Kaiserberg
03.11.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Am Kaiserberg 2,KiFaz Am Kaiserberg
17.11.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Am Kaiserberg 2,KiFaz Am Kaiserberg
24.11.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Am Kaiserberg 2,KiFaz Am Kaiserberg
01.12.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Am Kaiserberg 2,KiFaz Am Kaiserberg
08.12.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Am Kaiserberg 2,KiFaz Am Kaiserberg
15.12.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Am Kaiserberg 2,KiFaz Am Kaiserberg