BW74001 - Hatha-Yoga

Beginn	Mittwoch, 13.01.2027, 19:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	100,00 €
Dauer	10 x
Kursleitung	Mariam Madfouni
Kursort	LR 2, Wingert 18, 35396 Gießen, Familien-Bildungsstätte

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
13.01.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
20.01.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
27.01.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
03.02.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
10.02.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
17.02.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
24.02.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
03.03.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
10.03.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
17.03.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2