BX74001 - Hatha-Yoga

Beginn	Mittwoch, 07.04.2027, 19:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	120,00 €
Dauer	12 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
07.04.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
14.04.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
21.04.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
28.04.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
05.05.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
12.05.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
19.05.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
26.05.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
02.06.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
09.06.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
16.06.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
23.06.2027	19:00 - 20:15 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2