



Tagesseminar im Frühjahrssemester 2025

Vital-Yoga für Frauen

ein Tag zur hormonellen Stärkung

Auf der Grundlage des klassischen Hatha-Yoga praktizieren wir eine Übungsreihe, die jeder Frau eine tiefere Wirksamkeit, hormonelle Stärkung und Regeneration eröffnet, mit einer dynamischen Atemtechnik und mentaler Energiearbeit.

Günstig ist es, Erfahrungen im Hatha-Yoga mitzubringen.

bitte mitbringen: bequeme, sportliche Kleidung, Socken und leichte Woldecke

Termin: Samstag, 14.06.24 von 10.00 bis 16.00 Uhr

Ort: wenn möglich Heiner-Haase-Saal in Lilienthal

Hinweise:

Übungsmaterial auf Wunsch für € 8,-- möglich (Übungsheft und laminiertes Din 4 Blatt mit Abbildungen der einzelnen Übungen)

Ein Fortsetzungskurs über 5 Termine kann im Sommer online über Zoom angeboten werden!

(im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Sommer im Murkens Hof“)