



Yoga mit allen Sinnen genießen

Yoga ist die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Regelmäßige Yoga-Übungen führen zu mehr Selbstbewusstsein und Klarheit. Man findet zu Stabilität und Gelassenheit in sich selbst. Der Körper wird bewusster wahrgenommen. Nach einer Yogastunde fühlt man sich frisch, gut gelaunt und ausgeglichen. Die Konzentrationsfähigkeit, Lebensfreude, Frische und innere Ruhe können wir durch Yoga steigern. Wenn man sich psychisch wohl fühlt, wird auch der Körper gesünder und widerstandsfähiger.

Um Yoga zu erlernen, muss man nicht schlank sein oder einen sportlichen Körper oder ein bestimmtes Alter haben. Lassen Sie uns einfach mit den Übungen beginnen und beobachten, was geschieht.

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, Decke, dicke Socken, evtl. kleines Kissen und bequeme Kleidung

Beginn: November 2018

8 Termine

Gebühr: 79,00* €

Kontakt:

Volkshochschule Hof e.V.

Telefon: 09281 84220 • Telefax: 09281 142976

E-Mail: vhs.hof@bnhof.de • Internet: www.vhs-stadt-hof.de