



Yoga-Kurs

ab 22. Mai 2017
alle 14 Tage montags
von 18.15 Uhr bis 19.30 Uhr

Der Yoga-Kurs geht weiter!
Frau Heike Sirrenberg wird mit uns weiter Hatha-Yoga üben.
Dieser Kurs ist für alle die bereits den bisherigen Kurs besucht haben und auch neue Mitstreiter sind herzlich willkommen.

Hatha-Yoga ist eine Form des Yogas, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen (Asanas) sowie durch Atemübungen (Pranayama), Konzentration und Entspannung angestrebt wird.

Frau Heike Sirrenberg aus Wöllstein ist ausgebildete Wellnesstherapeutin und Yoga-Lehrerin. Sie unterrichtet nach dem Prinzip von Vinyasa Krama, was so viel bedeutet wie „Yoga üben in Schritten“.

Der Kurs findet ab **22. Mai alle 14 Tage montags**
in der Gemeindehalle Stein-Bockenheim
von **18.15 Uhr bis 19.30 Uhr** statt.

Bitte eine Unterlage, ein Kissen und eine warme Decke mitbringen.
Bequeme Kleidung und warme Socken sind angebracht.

Für diesen Kurs werden wir eine 5-er Karte anbieten.
für Mitglieder 15,- € und für Gäste 20,- €

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr LFV Stein-Bockenheim

Landfrauenverein Stein-Bockenheim e.V.
Anmeldung an:
E-Mail an lfv-stein-bockenheim@gmx.de
oder telefonisch bei A. Kastner (06703-4972).