



Volkshochschule
Wedel



Ins neue Jahr mit einer abwechslungsreichen Yogawoche starten! Yoga für alle! **222-4259**

Es werden mehrere Yogastile wie Hatha Yoga, Yoga-Qigong, Yin und Vinyasa Flow Yoga kombiniert, um die Yogawoche abwechslungsreich zu gestalten. Mit allen Übungen trainieren und kräftigen wir einen gesunden Muskeltonus und fördern ein gutes Gleichgewicht. Mit gezielten Atemübungen unterstützen wir die Asanas (Körperstellungen). Gleichzeitig werden wir daran arbeiten, den Körper in einen Entspannungszustand zu bringen, um Blockaden und Verspannungen abzubauen. Während der Yogawoche werden wir unsere geistige Kraft und unser Selbstbewusstsein mit Yogaübungen stärken, damit wir dem Alltagsstress besser widerstehen können.

Termin: Mo. – Fr. 23.-27.01.2023, 9:30-11:45 Uhr

Gebühr: € 74,00 / Erm. I € 47,60 / Erm. II € 19,40

Dozentin: Olena Horban

Anmeldung unter www.vhs.wedel.de oder info@vhs.wedel.de

