

Fortbildung

13.09.2023 17:15 Uhr - 06.12.2023 18:15 Uhr

Yoga 50 plus am Nachmittag ab September - AUSGEBUCHT

Sanfte Übungen, für jeden geeignet

Sanft ausgeführte Hatha-Yoga-Übungen mobilisieren die Gelenke und sorgen für Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Achtsamkeit bringt bessere Körperwahrnehmung. Entspannungs- und Atemübungen wirken sich wohltuend und harmonisierend auf Körper, Geist und Seele aus. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Der zehnteilige Kurs läuft von Mittwoch, 13. September, bis Mittwoch, 06. Dezember 2023. Die Termine sind meist wöchentlich; genaue Termine nennt das Sekretariat.

Zielgruppe:

Erwachsene

Termin:

13.09.2023 17:15 Uhr - 06.12.2023 18:15 Uhr

Kosten:

56,- €

Veranstaltungsort:

Katholische Familienbildungsstätte
Bahnstraße 26
55543 Bad Kreuznach
www.caritas-rhn.de

Referent(inn)en:

Sylvia Fichtel (Yogalehrerin)

Ansprechpartner:

Birgit Honrath (fbs@caritas-rhn.de, (0671) 8382840)

Veranstalter:

Katholische Familienbildungsstätte

Veranstaltungsnummer:

4.11.5