

Fortbildung

30.04.2025 17:15 Uhr - 02.07.2025 18:15 Uhr

Yoga 50 plus ab April - Nachmittagskurs - 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 neunteilige Kurs läuft von Mittwoch, 30. April, bis Mittwoch, 02. Juli 2025. Die Treffen sind wöchentlich, außer am 18. Juni.

Zielgruppe:
Erwachsene

Termin:
30.04.2025 17:15 Uhr - 02.07.2025 18:15 Uhr

Kosten:
63,- €

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:
4.6.3