Fortbildung

27.04.2022 18:30 Uhr - 29.06.2022 19:30 Uhr

Yoga 50 plus - Abendkurs AUSGEBUCHT

Sanfte Übungen, für jeden geeignet

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

Der siebenteilige Kurs läuft von Mittwoch 27. April, bis Mittwoch, 29. Juni 2022.
Der Kurs findet statt am 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 01.06., 22.06., 29.06.2022.

Zielgruppe:
Erwachsene

Termin:
27.04.2022 18:30 Uhr - 29.06.2022 19:30 Uhr

Kosten:
40,- €

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:
3.11.4