

YOGA-KURS

für Anfänger und Fortgeschrittene

ab Montag, 06. September 2010

19.30 – 21.00 Uhr

Turnsaal der Volksschule Hornstein

Yoga bedeutet Einklang und ist eine jahrtausendalte Lebensphilosophie, die alle Bedürfnisse des täglichen Lebens einschließt.

Asanas (Bewegungsabläufe) sind ein wichtiger Aspekt zur Verbesserung des körperlichen Bewusstseins, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Mittels gezielter Körperhaltungen erreicht man durch Dehnen und Kräftigen bestimmter Muskeln verbesserte Beweglichkeit und Wohlbefinden.

LEITUNG:

Hannes Schinkovits
Dipl. Yogalehrer
Ausbildung Nashik, Indien

KURSGEBÜHR:

10 Abende € 110,--
für *Naturfreunde-Mitglieder* € 90,--
(1x gratis schnuppern)

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Turnmatte (wenn vorhanden) mitbringen.

ANMELDUNG und INFORMATION:

Hannes Schinkovits - Mobil 0699/100 81 188
oder
Michaela Kiradi - Mobil 0664/393 35 29
Naturfreunde Hornstein