



Yoga

Alle 14 Tage jeweils donnerstags von 10.00 - 11.30 Uhr



Maria Dolores Prendes Rodriguez

Yoga-Lehrerin

Yoga

Ich werde Ihnen einen kurzen Einblick in die Welt des klassischen Yoga geben.

Yoga kann jede/r praktizieren. Wir werden gemeinsam einfache Yogastellungen (Asanas) sowie Atem- und Konzentrationsübungen durchführen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Mit einer Entspannung und kurzen Meditation werden wir Kraft und innere Ruhe schöpfen.

Durch Yoga arbeiten Sie an Ihrem inneren Frieden und an Ihrer Gesundheit.

Bitte tragen sie leichte Sportkleidung und bringen Sie eine losmatte mit.

Maria Dolores Prendes Rodriguez, Ihre Yogalehrerin.

Bitte melden Sie sich im Büro des Fördervereins an.