



Einladung zum „Grundkurs Hatha-Yoga“ Start am 06.03.2024

Hatha-Yoga ist ein körperorientiertes, ganzheitliches Übungssystem. Durch verschiedene Praktiken wie Körperstellungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Meditation und Tiefenentspannungstechniken kann das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden enorm verbessert werden.

Zielgruppe	Alle Interessierten
Inhalte	<p>Yoga wirkt auf Körper und Geist u. a.:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ entspannend➤ ausgleichend➤ konzentrationsfördernd➤ mobilisierend➤ kräftigend <p>Die Gruppe ist auf max. 10 Teilnehmende beschränkt. Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und ein Handtuch. Matten werden zur Verfügung gestellt.</p>
Referent	Gabriela Kleffel Yoga-Lehrerin und Meditationslehrerin
Termin / Zeit	06.03.2024 von 13.00 bis 14.30 Uhr 8-wöchiger Grundkurs (1x pro Woche ca. 90 min) 15.09.2024 von 13.00 bis 14.30 Uhr
Anmeldeschluss	26.02.2024 und 11.09.2024
Seminarkosten	126,00 € pro Kurs pro Person
Veranstaltungsort	Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e. V. Neu-Ulmer Straße 8A 98617 Meiningen
Ansprechpartner	Bildungsberaterin Sarina Funk ☎ 03691 6136-22 ✉ funk@bwtw.de