

Online Yoga-Kurs für Anfänger



Hatha Yoga online

Beim Hatha Yoga streben wir das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und Meditation an.

Durch die Kombination aus Asanas und Pranayama soll die Flexibilität und die Geduld gefördert werden und allgemein zu einem verstärkten Bewusstsein über den eigenen Körper verhelfen.

Das Hatha-Yoga löst Verspannungen und Blockaden, Rückenschmerzen werden gelindert und der gesamte Körper wird gestärkt und gekräftigt.

Gerade für Anfänger ist dieser Yoga-Kurs ein toller Einstieg in die Yoga-Praxis. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, lediglich eine weiche Matte und bequeme Kleidung ist angebracht. Eine stabile Internetverbindung ist von Vorteil.

- Anfänger-Kurs
- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Komplett online via Zoom

Wann: ab 07.04.2021
10 Einheiten a 60 Min.

Kosten: 60,-€ pro Person

Ort: Zoom Meeting (Link wird zugesandt)

Zeit: 19:30-20:30 Uhr

Anmeldung unter: 0172/4925677 oder
info@laufcoachschoen.de

Sandra Schön, Personal Trainer
www.laufenmachtschoen.de