



SVH - Hatha - Yoga für Teilnehmer mit Vorerfahrung Hast du Lust auf Yoga?

Du hast schon Erfahrung mit Yoga gemacht und möchtest weiterhin die positiven Wirkungen von Yoga vertiefen?

Wunderbar!

In diesem 7-wöchigen Yogakurs wirst du Asanas (Körperstellungen) vertiefen und neue kennen lernen. Dein Körper wird gekräftigt und flexibel. Du wirst Atemtechniken (Pranayama) praktizieren und dabei spüren, wie dein Geist ruhiger wird und du dich energievoller fühlst. Und das Wichtigste: Dieser Kurs soll dir Freude und Spaß am ganzheitlichen Yoga bereiten und dich entspannt und sanft in den Abend begleiten.

Wann? ab Mittwoch, den 22.11.2023 von 18.15 – 19.45 Uhr

Wo? Gemeindesaal Hausen a. A.

Was wird gebraucht? Yogamatte, bequeme Kleidung, Sitzkissen,

Anmeldungen **schriftlich** bitte bis **spätestens 18.11.2023** per WhatsApp an Annette 0176/39989301.

Die Teilnehmerzahl ist auf **15 Teilnehmer beschränkt**.

Nach schriftlicher Teilnahmebestätigung unsererseits, bitte die Kursgebühr in Höhe von 22,50 Euro bis zum 25.11.2023 an folgendes Konto IBAN DE93 6509 3020 0060 1930 00 überweisen. Anmeldungen werden **nur von SVH - Mitgliedern** angenommen.

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen!
Euer SVH - Yoga - Team