

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Kursnummer	252GY0542
Beginn	Donnerstag, 30.10.2025, 19:30 - 20:30 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym.
Gebühr	54,00 €
Teilnehmer	7 - 15
Kursleitung	Gerda-Susanne Niebuhr

Ein fließender Hatha-Yoga-Stil. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus lernen Sie, Asanas (Körperübungen) auf harmonische Weise miteinander zu verbinden - mal langsam, mal dynamisch schnell und kraftvoll. Ihre Flexibilität, Ausdauer und Kraft werden erhöht. Fettgewebe wird verbrannt, Herz und Lunge werden gekräftigt und der gesamte Kreislauf gestärkt. Zudem wird Ihr seelisches Gleichgewicht verbessert, was ihrem Alltag zugutekommen wird.

Bitte bringen: bequeme Kleidung, Yogamatte oder Isomatte, leichte Decke

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.10.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym.
06.11.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym.
13.11.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym.
20.11.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym.
27.11.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym.
04.12.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym.
11.12.2025	19:30 - 20:30 Uhr	Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym.