

Hatha-Yoga Wiedereinsteiger und leicht Fortgeschrittene in Dresden

Bereich	Allgemeine Weiterbildung
Preis	115,00 € (Inkl. 19% MwSt.)
Termin	22.08.2019 - 12.12.2019 Startzeit: 19:40 Uhr
Ort	Dresden
Angebot-Nr.	01667815

Beschreibung des Angebotes

Präzise angeleitete Übungen des Hatha-Yoga können Ihnen helfen, zur inneren Ruhe zu kommen. Ziel des Kurses ist es, Anleitung zum selbständigen Üben zu geben, um Müdigkeit, Stress und Blockaden abzubauen und somit das Wohlbefinden zu steigern. In den Übungsreihen werden Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemübungen) vorgestellt, die leicht zu Hause durchgeführt werden können. Zusätzlich sollen kleine Exkurse in die Yoga-Philosophie das Interesse und das Verständnis für Yoga wecken.
VHS, Annenstraße 10 * A1.07 Sport



Volkshochschule
Dresden e.V.

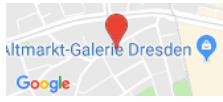
 [0351/254400](tel:0351/254400)


 [Anbieter Infos](#)


Ort


VHS Dresden


 Annenstraße 10
01067 Dresden
Deutschland


Ulm-Galerie Dresden

 [0351/254400](tel:0351/254400)

 0351/2544025

 post@vhs-dresden.de

 <http://www.vhs-dresden.de>

Angebotsmerkmale

Form Präsenzveranstaltung

Dauer 28 Stunden

Zielgruppe Erwachsene

Sprache deutsch

Zugangsvoraussetzungen Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung,
Socken, Decke

Weitere Infos [Auf der Internetseite des Anbieters](#)

[Angebot via Autoimport aktualisiert am 18.08.2019](#)