

Hatha-Yoga für Ältere Fortgeschrittene in Dresden

Bereich	Allgemeine Weiterbildung
Preis	99,00 € (Inkl. 19% MwSt.)
Termin	29.08.2019 - 28.11.2019 Startzeit: 16:30 Uhr
Ort	Dresden
Angebot-Nr.	01667819

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 Pranayamas (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 * A2.07 Sport




Volkshochschule
Dresden e.V.

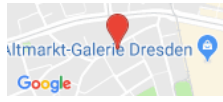
 [0351/254400](tel:0351/254400)


[Anbieter Infos](#)


Ort


VHS Dresden


 Annenstraße 10
01067 Dresden
Deutschland



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

 0351/2544025

 post@vhs-dresden.de

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

Angebotsmerkmale

Form Präsenzveranstaltung

Dauer 24 Stunden

Zielgruppe Generation 50+

Sprache deutsch

Zugangsvoraussetzungen Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung,
Socken, Decke

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

[Angebot via Autoimport aktualisiert am 22.08.2019](#)