

Lunares Yoga für Frauen in Dresden

| | |
|-------------|---|
| Bereich | Allgemeine Weiterbildung |
| Preis | 147,00 € (Inkl. 19% MwSt.) |
| Termin | 02.09.2019 - 27.01.2020 Startzeit: 18:00 Uhr |
| Ort | Dresden |
| Angebot-Nr. | 01667835 |

Beschreibung des Angebotes

Dieses Yoga kombiniert in kreativer Weise traditionelles Hatha-Yoga, östliche Techniken der Meridianaktivierung, afrikanische Tanzbewegungen und Elemente der Physiotherapie der westlichen Medizin. Spielerisch und achtsam werden beim Lunaren Yoga die Wahrnehmung von Empfindungen und Abläufen des Körpers verfeinert, Regeneration und Gesundheit angeregt. Kursinhalte sind u.a. konzentratives Relaxing, bewusstes Atmen, Dehnung des gesamten Körpers, Kräftigung des Körpers (besonders des Beckenbodens), meditative Tanzbewegungen, Imagination, Tiefenentspannung etc. nach den Prinzipien




Volkshochschule
Dresden e.V.

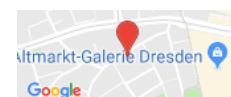
 [0351/254400](tel:0351/254400)


 ~~Anbieter Infos~~


Ort


VHS Dresden


 Annenstraße 10
01067 Dresden
Deutschland



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

 0351/2544025

 [post@vhs-
dresden.de](mailto:post@vhs-dresden.de)

 [http://www.vhs-dre-
sden.de](http://www.vhs-dresden.de)

der Neuen Energie.

VHS, Annenstraße 10 * A2.08 Sport

Angebotsmerkmale

| | |
|------------------------|---|
| Form | Präsenzveranstaltung |
| Dauer | 36 Stunden |
| Zielgruppe | Frauen |
| Sprache | deutsch |
| Zugangsvoraussetzungen | Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung |
| Weitere Infos | Auf der Internetseite des Anbieters |

[Angebot via Autoimport aktualisiert am 24.08.2019](#)