

Hatha Yoga

Fördere deine Kraft, steigere deine Flexibilität und entspanne deinen Geist durch deine regelmäßige Hatha-Yoga Praxis! In diesem Yoga-Kurs praktizieren wir kraftvolle Asanas (Körperhaltungen) zur Stärkung deiner Muskulatur in Kombination mit Atem- und Entspannungsübungen, die dir helfen, Stress im Alltag abzubauen. Zielgruppe sind Anfänger bis Mittelstufe.

Ein Kurs – Einstieg jederzeit möglich!

Termine:	ab 05. Oktober bis 30. November 2026 wöchentlich montags (8 Termine, ohne 19.10.26)
Uhrzeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Kursleitung:	Lissy Langer; zertifizierte Yogalehrerin (BYV)
Ort:	Familienzentrum Paul-Gerhardt-Weg 6+8, 71034 Böblingen, Mehrzweckraum
Kursgebühr:	80 € (im Kurs zu bezahlen) angepasste Kursgebühren für Späteinsteiger
Bitte mitbringen:	Matte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke und Getränk
Anmeldung:	lissy.langer.53@gmail.com