



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 13. April bis 06. Juli 2026**
wöchentlich montags (10 Termine)
- Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr
- Kursleitung: Lissy Langer; zertifizierte Yogalehrerin (BYV)
- Ort: Familienzentrum Paul-Gerhardt-Weg 6+8,
71034 Böblingen, Mehrzweckraum
- Kursgebühr: 100 € (im Kurs zu bezahlen)
angepasste Kursgebühren für Späteinsteiger
- Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Kissen,
Decke und Getränk
- Anmeldung: lissy.langer.53@gmail.com