



Praxis für bewusstes Sein

ॐ Hatha Yoga für Jugendliche 13 – 19 Jahre ॐ

Ausgleichend und ergänzend zur Schule bzw. Lehre fördert und unterstützt Hatha Yoga ausgezeichnet die ganzheitliche Entwicklung von Jugendlichen. Körper- und Atemübungen werden aufbauend praktiziert und jede Einheit wird mit einer Endentspannung und Freude bringenden Mudras abgeschlossen.

Kursdauer: 10 Einheiten à 120 min, Wert: 160€

Mitzubringen: Gymnastik- oder Yogamatte, Sitzkissen und Decke

Anmeldung: 05522-23892 oder info@praxis-fuer-bewusstes-sein.at

Leitung: Bernd Kromer, zert. Hatha Yoga-Lehrerin nach Sivananda