

Hatha Yoga - Grundstufe am Abend

Die Grundstufenkurse vermitteln Schritt für Schritt die Grundlagen des Yoga in Theorie und Praxis. Damit bieten sie eine gute Basis für eine selbstständige Praxis und für weiterführende Kurse. Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen im Yoga ermöglichen sie, diese zu festigen und auszubauen.

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung und warme Socken

Kurs E43229

Kursleitung: Barbara Hofmann, Yoga-Lehrerin, Postgraduate Diplom Ayurveda Medizin

Termin: 12 x Di, ab 08.03., 17:50-19:20 Uhr

Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 118 (Rückgebäude, 1. OG)

Teilnehmer: 8 - 10

Entgelt: 96,00 €

Kurs E43248

Kursleitung: Barbara Hofmann, Yoga-Lehrerin, Postgraduate Diplom Ayurveda Medizin

Termin: 12 x Do, ab 10.03., 16:20-17:20 Uhr

Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, 1. OG, Gymnastikraum 1 (Bitte parken Sie nur im Parkhaus.)

Teilnehmer: 8 - 11

Entgelt: 64,00 €

Kurs E43249

Kursleitung: Barbara Hofmann, Yoga-Lehrerin, Postgraduate Diplom Ayurveda Medizin

Termin: 12 x Do, ab 10.03., 17:30-19:00 Uhr

Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, 1. OG, Gymnastikraum 1 (Bitte parken Sie nur im Parkhaus.)

Teilnehmer: 8 - 11

Entgelt: 96,00 €

Hatha Yoga - Mittelstufe am Abend

Voraussetzung ist der Besuch von mindestens zwei Grundstufenkursen der VHS oder vergleichbare Kenntnisse.

Kurs E43424

Kursleitung: Barbara Hofmann, Yoga-Lehrerin, Postgraduate Diplom Ayurveda Medizin

Termin: 12 x Di, ab 08.03., 19:30-21:00 Uhr

Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 118 (Rückgebäude, 1. OG)

Teilnehmer: 8 - 10

Entgelt: 96,00 €