

6.Yoga/Gesundheitstag - Yoga und der Atem
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken

Workshop K43035

Leitung: Barbara Hofmann, Yoga-Lehrerin, Postgraduate Diplom Ayurveda Medizin
Termin: So, 23.02., 13:00-13:45 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 118
Gebühr: Eintritt frei. Anmeldung erforderlich.

Bitte reservieren Sie telefonisch unter 507-2433 oder per E-Mail an service.vhs@regensburg.de Ihren Platz in den gewünschten Kursen.
Platzvergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldungen.

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. Teilnehmenden mit Grundkenntnissen im Yoga ermöglichen sie, diese zu festigen und auszubauen.

Kurs K43230

Leitung: Barbara Hofmann, Yoga-Lehrerin, Postgraduate Diplom Ayurveda Medizin
Termin: 10 x Di, ab 11.03., 17:30-19:00 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 118
Gebühr: 91,00 €

Kurs K43245

Leitung: Barbara Hofmann, Yoga-Lehrerin, Postgraduate Diplom Ayurveda Medizin
Termin: 10 x Do, ab 13.03., 16:20-17:20 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Gymnastikraum 1 (Parken im Parkhaus Ebene 3, nicht Tiefgarage)
Gebühr: 60,00 €

Kurs K43249

Leitung: Barbara Hofmann, Yoga-Lehrerin, Postgraduate Diplom Ayurveda Medizin
Termin: 10 x Do, ab 13.03., 17:30-19:00 Uhr
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Gymnastikraum 1 (Parken im Parkhaus Ebene 3, nicht Tiefgarage)
Gebühr: 91,00 €

Hatha Yoga - Mittelstufe am Abend

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

Kurs K43423

Leitung: Barbara Hofmann, Yoga-Lehrerin, Postgraduate Diplom Ayurveda Medizin
Termin: 10 x Di, ab 11.03., 19:05-20:35 Uhr
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 118
Gebühr: 91,00 €

