

HATHA YOGA

Wann: 11.03. - 20.05.2019 jeden Montag
17 - 18:30Uhr oder 19 - 20:30Uhr

07.03. - 16.05.2019 jeden Donnerstag
17 - 18:30Uhr

Wo: „ Gänseblümchen“ Dresden, Kaitzer Str.93

Kosten : 120€

Anmeldung : 017672366411

Krankenkassenzuschuss möglich

Was ist Hatha Yoga?

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, um sein inneres Gleichgewicht (zwischen Körper und Geist) zu schulen. Mittels körperorientierter Praktiken: Asanas (Yogastellungen), Pranayama (Atemübungen), Entspannung, positives Denken, Meditation und Tipps für eine gesunde Lebensführung.



YOGA ist ...
in die Tiefe des
menschlichen Seins
eintauchen.

Jyengar