

**Neustart am
14.09.2020**



YOGA für Erwachsene

am Abend

Diese Yoga-Kurse sind offen für Menschen mit oder ohne Vorerfahrung in Yoga. Die Übungen (Asanas) stammen vor allem aus dem Hatha-Yoga, aber auch aus dem Meridian-Yoga. Sie kräftigen den Körper, halten Muskeln und Gelenke geschmeidig und unterstützen den Stoffwechsel. Atemübungen verbessern den Energiefluss und fördern die innere Ausgeglichenheit. Entspannungsübungen und kleine Meditationen sorgen für die nötige Entspannung und helfen den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

Die Kurse finden unter Einhaltung der Hygienevorschriften gegen die Ausbreitung des Coronavirus statt (nach Anmeldung bekommen die Teilnehmer einen Hygieneplan). Bitte in Sportkleidung kommen und eine eigene Matte, warme Socken und was zu Trinken mitbringen.

Kursleitung: Anja Hewig

Anmeldung bei: Katharina Ockert, E-Mail: leitung@gaisenhaus.de,
Tel. 0152 5321 4731

Kosten: 180 Euro für einen Block mit 12 Terminen

Beginn: Montag 14.09.2020

Uhrzeit: Kurs A: 17:30 – 19:00 Uhr,

Kurs B: 19.30 bis 21.00 Uhr



Wann:

**12 x wöchentlich
immer montags
17:30 – 19:00 Uhr
und
19:30 - 21:00 Uhr**

Beginn:

Mo 14.09.20

Wo:

Hornbergstr. 107

**Anmeldung
erforderlich**

**Teilnahmegebühr:
180 Euro für
12 Termine**

**STADTTEIL- UND
FAMILIENZENTRUM
GAISENHAUS**

Hornbergstr. 99 und 107
70188 Stuttgart

www.gaisenhaus.de

Tel. 0711 9123 5427

Mob. 0152 5321 4731