



KOLDINGER SV BIETET HATHA YOGA- KURSUS AN

Veröffentlicht am 16.01.2018 um 11:24 von Redaktion LeineBlitz

Jeden Donnerstag findet um 18.30 Uhr der Yogakurs in der Gymnastikhalle des Koldinger SV, Redener Straße 11, statt. Es wird Hatha Yoga unterrichtet. Hatha Yoga ist eine Yogaform, die sowohl kraftvolle lebendige Elemente wie auch sanfte entspannende Bewegungsformen enthält. Die Stunde beinhaltet Atem- und Meditationsübungen sowie Tiefenentspannung. Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen. Wer Lust hat etwas neues auszuprobieren, sollte donnerstags von 18.30 Uhr an dabei sein. Das Yoga-Angebot wird auch im Kursverfahren seit dem 11. Januar über zwölf Termine angeboten. Der Einstieg ist jederzeit möglich.