

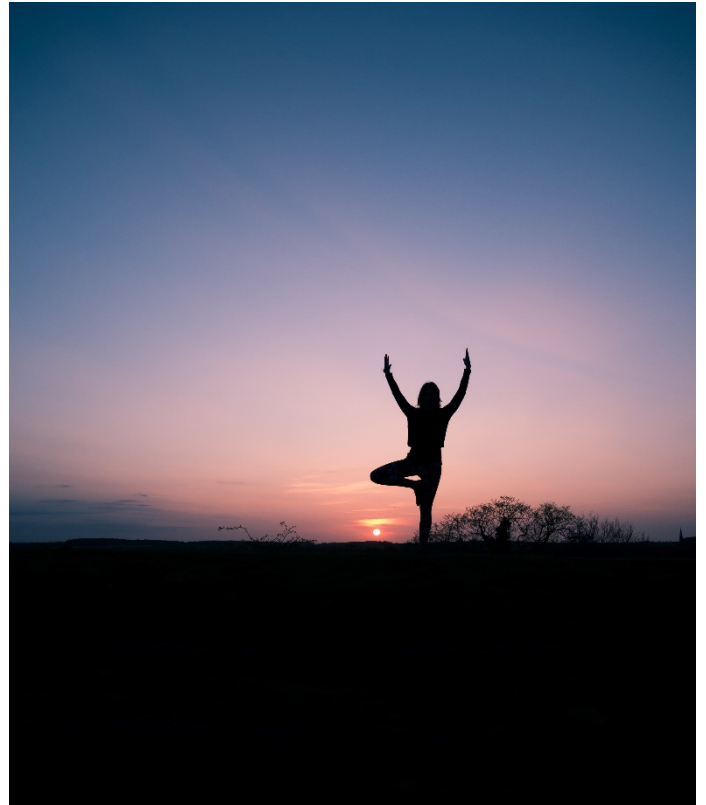
Yoga – Die Kunst, das Leben in die eigene Hand zu nehmen

Yoga kommt aus Indien und ist ein ganzheitlicher Übungs- und Erfahrungsweg.

Der Fokus richtet sich hier auf das Zur-Ruhe-kommen von Körper und Geist in den Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen.

Das Erleben von Ruhe und Gelassenheit fördert die Gesunderhaltung des Körpers und hilft, sich selbst und die eigene Lebenssituation bewusster wahrzunehmen und neue Handlungsmöglichkeiten für sich zu entdecken.

In diesem Kurs wird der Schwerpunkt auf den Sonnengruß gelegt. Dabei werden Elemente verschiedener Yogarichtungen aufgegriffen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.



Yogalehrerin

Margret Gerbracht-Wachner, Hatha- Yogalehrerin SKA

Termine

04.05.2022 – 29.06.2022; 8 x, jeweils mittwochs 19:00 – 20:30 Uhr

Kosten

80,00 €

Veranstaltungsort

Pfarrheim Christ König, Erzbischof-Josef-Godehard-Platz 4, 31832 Springe

Informationen und Anmeldung:



Clemensstr. 1, 30169 Hannover
Tel. 0511/ 16405 - 40, hannover@keb-net.de
www.keb-hannover.de

Aus unseren Geschäftsbedingungen:

Jede Anmeldung (auch telefonisch) ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr. Das gilt auch, wenn nach Anmeldung nicht an der Veranstaltung teilgenommen, die Veranstaltung unregelmäßig besucht oder vorzeitig beendet wird. Die Anmeldung wird in der Regel nicht schriftlich bestätigt.

Eine Abmeldung ist bis fünf Werktage vor dem angegebenen Veranstaltungsbeginn möglich. Das Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. Bei nicht fristgerechter Abmeldung muss die volle Teilnahmegebühr gezahlt werden.

*Die Teilnahmegebühr muss vor Beginn der Veranstaltung bezahlt werden auf das Konto der KEB bei der Evangelischen Bank eG
IBAN: DE68 5206 0410 0000 6171 56, BIC: GENODEF1EK1.*