gz in der au

Hatha Yoga Flow

Das moderne, im Westen praktizierte Yoga, stützt sich vor allem auf dem Weg des Hatha Yoga ab.

Diese Stunde enthält Elemente aus Hatha Flow, Vinyasa Yoga, Restoratives Yoga und Yoga Nidra. Mittels Asanas, Atemtechniken, Entspannungsübungen und Meditation entwickelst du mehr Achtsamkeit und Konzentration.

Datum/Zeit	Dienstag, 7. Mai bis 9. Juli 2024, 20.00 bis 21.15 Uhr (10x)
Kursort	GZ in der Au
Kursleitung	Mirco Heierli, Manueller Therapeut und Yoga Lehrer
Kurskosten	CHF 250.00
Anmeldung	GZ in der Au In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL
DAS SIND WIR