



HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER_INNEN

PRÄVENTIONSKURS

In diesem 8-wöchigen Hatha Yoga Kurs für Anfänger_innen oder Wiedereinsteiger_innen mit dem Schwerpunkt "Entspannung" lernen die Teilnehmenden verschiedene Körperübungen (Asanas) sowie Atemübungen und Entspannungstechniken.

Leichte körperliche Anstrengung sind auch Teil des Kurses, z.B. durch Dehnung von Muskeln und Gewebe, um Verspannungen zu lösen.

Außerdem werden Informationen über die Stressvermeidung und Stressbewältigung vermittelt.

Kursleitung: Amely Gundlach (www.amelody.de)

**SONNTAG
10:30-12 UHR**

23 Apr
30 Apr
07 Mai
14 Mai
21 Mai
28 Mai
04 Jun
11 Jun

**Familienzentrum Felix
Zühlsdorfer Straße 16/18
12679 Berlin**

030 32298631

0177 3353882

familienzentrumfelix@humanistischemkitas.de

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

www.amelody.de/praeventionskurse/

