



KNEIPP AKTIV CLUB

Langenegg

Yoga

in Langenegg

Heilsame Übungen

Wir bewegen und dehnen unseren Körper auf achtsame Art.

Nehmen unseren Atem bewusst wahr.

Machen Atemübungen und entspannen am Schluss mit einer geführten Meditation.

Damit bringen wir Körper, Geist und Seele in Einklang.

Für diesen Kurs braucht es keine Vorkenntnisse.

Empfehlung: Vor den Yoga-Übungen nur leichte Kost zu sich nehmen bzw. ein bis zwei Stunden vor Beginn nichts mehr essen.

Termin: Ab Dienstag 08.10. 2019 jeweils 19.00 bis 20.15 Uhr im Bewegungsraum des Kindergartens (6EH).

Mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, festes Sitzkissen.

Kosten: € 60,- für Kneippmitglieder/€ 72,- für Nichtmitglieder.

Anmeldung bei der Kursleiterin Elisabeth Steurer unter 0664/1393093 oder Herlinde Schmidler.