HARMSENSTRASSE

NACHBARSCHAFTSTREFF

Entspannen lernen mit Hatha Yoga

Hatha Yoga ist eine der beliebtesten Yoga Formen, mit welcher Sie aktiv Stress abbauen können. Mittels Körper-, Atemübungen und meditativen Elementen bringen Sie Ihren Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht.

Unsere wöchentlichen 60-70 minütigen Kurse beinhalten Entspannungseinheiten zu Beginn und Ende jeder Stunde und widmen sich jeweils unterschiedlichen Übungen, um die verschiedenen Stellungen und Atemübungen näher kennen zu lernen.

Besonders geeignet ist der Kurs für Menschen mit wenig bis zu keiner Yoga-Erfahrung. Es ist aber jeder zur Teilnahme herzlich willkommen.

Wann: Montags von 19:00 – 20:15 Uhr

Wo: Nachbarschaftstreff Harmsenstraße

Anleiter: Josef Schmid (Tel. 040-39905959)

Bitte Yoga-Matte o.ä. mitbringen

Nachbarschaftstreff „Harmsenstraße“, Harmsenstraße 16
Abteilung Kommunikation und Soziales,
Tel. 040/38 90 10-174, -179 miteinanderaktiv@altoba.de

Die Veranstaltung wird von **MIA Miteinander aktiv e.V**, dem Nachbarschaftsverein der Altonaer Spar- und Bauverein eG, unterstützt.

MIA
Miteinander aktiv e.V.