



HATHA YOGA

Ziele und Inhalte:

Hatha Yoga (auch für Einsteiger geeignet)

Traditionelles Hatha Yoga ist ein klassischer Yogastil mit überwiegend statischen Körperhaltungen.

Diese Yogaform verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, in dem Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) sowie Meditation praktiziert werden. Im Hatha Yoga werden die Asanas länger gehalten, sodass Raum für korrekte Ausrichtung und Achtsamkeit bleibt. Die Übungen helfen dir, Körper und Geist in Einklang zu bringen, Freiraum zu kreieren, den Körper zu stärken und zur Ruhe zu kommen.

Bitte eigene Yoga Matte mitbringen.

Beginn Kurs 1: Dienstag, 09.01.2024

Beginn Kurs 2: Dienstag, 09.04.2024

**Kurstage: Dienstag, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr
Goldenbühlschule, Gymnastikraum**

Leitung: Debora Zaft (Yogalehrerin)

**Preis: 70.- € / Kurs, 10 Termine
25.- € / Kurs, 10 Termine
(für Mitglieder des Turnverein Villingen)**

**Anmeldung: Online unter www.tvvillingen.de oder in
Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408**