



# Einführung in den Hatha-Yoga

Durch die Kombination von Körperübungen, Atemführung und Entspannungs- und Konzentrationselementen wirkt Yoga auf Körper und Psyche gleichermaßen: Der Körper wird durch die Übungen beweglicher und kräftiger, die Gesundheit gefördert und ein Gefühl allgemeinen Wohlbefindens erzielt. In den Kursen steht die Vermittlung von leicht ausführbaren Körperübungen in Verbindung mit Entspannungs- und Meditationselementen im Vordergrund. Theoretische Hintergrundinformationen und ein allgemeiner Erfahrungsaustausch runden das Programm ab. In dem Entgelt ist eine Nutzungskostenumlage von 27 Euro enthalten.

Eine Anmeldung ist möglich online über die Homepage (<https://www.vhs-duisburg.de/vhs/>) oder an [h.pieper@stadt-duisburg.de](mailto:h.pieper@stadt-duisburg.de)).

**SR6354**

**Lara Kelling**

**mo 13x, 05.09. - 12.12.**

**08:30 – 10:00 Uhr**

**26 Ustd**

**Franziskushaus, Großenbaum**

99,50 € (63/51/44)