

## **Achtung: Kostenlose Schnupperstunde Hatha Yoga**

Für Unentschlossene oder AnfängerInnen Yoga zum Kennenlernen

Termin: 17.04.2024  
Uhrzeit: 8.30 - 9:30  
Ort: Sportpark zur Au, 1. Stock

### **„NEU ab 3. Mai: Sanftes Hatha Yoga beim BSC Woffenbach“**

Yoga kann dabei helfen, sich selbst bewusster wahrzunehmen. Dazu üben wir statische und fließende Bewegungen nach Vinyasa krama d.h. nach sinnvoll aufeinander aufgebauten Schritten, verbunden mit bewusstem Atem. Wir fördern unsere Beweglichkeit, kräftigen unseren Rücken und entspannen über unseren Körper, die Bewegung und unseren Atem auch unseren Geist.

Kurze Anfangs- und Schlussentspannungen lassen uns zur Ruhe kommen und helfen dabei, die Entspannung in den Tag oder den Abend mitzunehmen.

Geeignet auch für Yoga-AnfängerInnen

Bitte mitbringen: Decke, evtl. Yoga-Sitzkissen (Matten und flache Kissen im Saal vorhanden)

Kursleitung: Birgit Korder, Yogalehrerin Basic BDY  
Beginn: Freitag, 3. Mai 2024, 9:30 – 10:45 Uhr  
Ort: Sportgaststätte In der Au, 1. Stock  
Gebühr: 10 Einheiten a 75 min zum **Kennenlernpreis** von 20 €

Rückfragen/Anmeldung unter: [bigginell@web.de](mailto:bigginell@web.de)

Die Anzahl der TeilnehmerInnen ist auf 15 Personen begrenzt