

YOGA FÜR EINSTEIGER

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Anfänger, aber auch an Wiedereinsteiger, die ihre Grundlagen vertiefen möchten.

Die wichtigsten Asanas werden zunächst Schritt für Schritt aufgebaut, um sie anschließend in einem Flow zu verbinden. Dabei werden durch die Yogapraxis die Muskeln gestärkt, die Flexibilität des Körpers und nicht zuletzt die Koordination gefördert. Auf die Yogapraxis folgt zum Abschluss jeder Stunde eine Phase der Entspannung.



© LSB NRW | Foto: Michael Stephan

YOGA Kurs

Kursnr.: K21-201

Kursdetails: Yoga für Einsteiger

Zeit: 12x donnerstags
20:00 – 21:15 Uhr

Ort: Spiegelsaal Marie Curie
Gymnasium, Gräulingerstr. 15,
40625 Düsseldorf

Beginn: 09.01. - 26.03.2020

Leitung: Annemarie Winterfeld

Kosten: 75,00€ für Mitglieder
105,00€ für Nicht-Mitglieder

Vorraussetzung:

Für alle Neulinge und Wiedereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen. Voraussetzung ist die Freude an sanfteren sowie auch anspruchsvolleren Bewegungsabläufen.