



## **Volksbildungswerk Hochheim e.V.**

Haus der Vereine, Wiesbadener Str. 1, 65239 Hochheim am Main

☎ (06146) 60 18 20

✉ [info@vbw-hochheim.de](mailto:info@vbw-hochheim.de) / [www.vbw-hochheim.de](http://www.vbw-hochheim.de)

# **Yoga für den Rücken - Anti-Stress**

## **Für Anfänger und Fortgeschrittene**

im Haus der Vereine, Wiesbadener Str. 1, Raum 2.01

**DOZENTIN: JULIA DELORME**

Dieser Kurs ist 60 Minuten Wellness für Rücken und Gelenke.

Mit sanften Übungen werden Muskeln gestärkt und gedehnt, die Gelenke und Wirbelsäule mobilisiert.

Durch die Verbindung von Körperübungen mit tiefer Atmung, wird die Achtsamkeit vertieft und der Atem geschult, eine mentale Entspannung entsteht.



### **Beginn:**

**Kurs-Nr.: T4490 ♦ Montag, 29. April 2019, 18:00 Uhr**

**Kurs-Nr.: T4491 ♦ Montag, 29. April 2019, 19:00 Uhr**

**Kurs-Nr.: T4492 ♦ Montag, 29. April 2019, 20:15 Uhr**