



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

Haus der Vereine, Wiesbadener Str. 1

65239 Hochheim am Main - ☎ (06146) 60 18 20

✉ info@vbw-hochheim.de / 💻 www.vbw-hochheim.de



# **Hatha-Yoga**

**für Einsteiger und Fortgeschrittene**

**Kursort: Katholisches Vereinshaus, Wilhelmstraße 4**

**Dozentin: Julia Delorme**

T4455 ☯ Mittwoch, 13. März 2019, 17:30 – 18:45 Uhr

T4456 ☯ Mittwoch, 13. März 2019, 18:45 – 20:00 Uhr

Gebühr je Kurs: 108,00 Euro (12 Abende)

**Hatha-Yoga stärkt Körper und Geist durch Körperübungen, Entspannung, Konzentration und bewusstes Atmen. Der Geist kommt zur Ruhe, der Körper erfährt Stärkung und Flexibilität.**

**In der abschließenden Tiefenentspannung erlernen Sie Entspannungstechniken wie z. B: Autogenes Training und progressive Muskelentspannung.**

**Bitte mitbringen: Isomatte oder Yogamatte, bequeme Kleidung (warme Socken), 2-3 Stunden vorher nichts Schweres essen!**