Yoga

Donnerstags in der Bewegungshalle Kita Este

neuer Kurs ab dem 14. Januar 2027



Eine sanfte Yogastunde mit Anfangs-meditation, Wake Up Yoga, Übungen zur Aktivierung des Lymphsystems und Yoga Nidra zur Endentspannung.

Eine Klasse für Anfänger (m/w/d) und Fortgeschrittene (m/w/d)

Leichte Kleidung, ein Getränk und eine Decke bitte mitbringen. Gymnastikmatten und Yoga-Blöcke sind vorhanden.

Yogalehrerin:
Sabine Badur

Kursbeginn: Do. 14.01.2027
Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Bewegungshalle Kita Neuenfelde in HH-Neuenfelde, Arp-Schnitger-Stieg 20

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Anmeldung bei Kim Katja Dierks per e-mail an: turnen@sveste0670.de

Ein Kurs für Vereins- und Nichtmitglieder
10 Stunden á 60 Minuten
Mitglieder: 20,00 €
Nichtmitglieder: 80,00 €

https:// este0670.de

Wir bewegen Menschen

Este 06/70