



<https://biz.li/2f8i>

YOGA KURSE FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Veröffentlicht am 19.02.2024 um 10:42 von Redaktion Stodo.NEWS

Am 8. März starten zwei Kinder-Yoga-Kurse am Nachmittag um 15:30 Uhr für Kinder von 3 bis 6 Jahren und um 16:45 Uhr für Kinder von 7 bis 9 Jahren. Um 18:30 Uhr startet ein Feierabend-Yoga-Kurs. Am 12. März startet ein krankenkassenzertifizierter achtwöchiger Hatha-Yoga-Kurs.

Die Praxis für Lebensfreude und Gesundheit in Stockelsdorf bietet neue Yoga-Kurse an: Am Freitag, 8. März starten zwei Kinder-Yoga-Kurse am Nachmittag um 15:30 Uhr für Kinder von 3 bis 6 Jahren und um 16:45 Uhr für Kinder von 7 bis 9 Jahren. Beim Kinder-Yoga geht es um das spielerische Entdecken von Yoga und der Wahrnehmung des eigenen Körpers. Kindgerecht eingebettet in Geschichten und Erlebnisse fördert Kinder-Yoga nicht nur die Fitness, Durchblutung und Muskulatur, sondern auch das Selbstbewusstsein und die Lebensfreude.

Ebenfalls am Freitag, 8. März startet ein Feierabend-Yoga-Kurs um 18:30 Uhr, der unterschiedliche Yoga-Stile vereint und die Arbeitswoche entspannt ausklingen lässt. Sowohl Atem- als auch Körperübungen unterstützen dabei, die Aufmerksamkeit sanft auf sich selbst zu richten und die Lebensenergie in allen Zellen zu aktivieren.

Am Dienstag, 12. März startet zusätzlich ein achtwöchiger Hatha-Yoga-Kurs, der krankenkassenzertifiziert ist. Dieser ruhig ausgeführte Yoga-Stil kräftigt und dehnt die Muskulatur durch die Körperübungen, die bewusste Atmung sorgt für Gesundheit der Atemorgane und die tiefe Entspannung regeneriert das gesamte menschliche System. Dadurch werden Körper und Geist harmonisiert.

Alle Kurse sind für Anfangende geeignet. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.janadrees.de. Anmeldungen werden gerne von Jana Drees unter der Telefonnummer 0177 - 169 32 10 oder per Mail an info@janadrees.de entgegen genommen.