



HATHA YOGA FÜR FRAUEN AB 55 JAHREN

Dieser Workshop beinhaltet eine sanfte und behutsame Ausführungsform des Hatha Yoga. Asanas (Übungen) werden für jeden passend gemacht. Es wird auf eine gesundheitsorientierte Ausführung geachtet, Varianten erleichtern jedem das Ankommen in der Asana. Auch Hilfsmittel zur Erleichterung der Ausführung werden eingesetzt.
Für diesen Kurs benötigst Du keine Yogavorkenntnisse.

Termin: Donnerstags, ab 16.02.2023 (6 Einheiten), 11:00 - 12:30 Uhr

Ort: Med Dialog, Brockdorffstraße 90 (1.0G)

Kosten: AMTV Mitglied Fit & Gesund: 0,00 EUR // AMTV Mitglied: 39,00 EUR
Kurzzeitmitglied: 90,00 EUR



AMTV Hamburg e.V.

Rahlstedter Straße 159, 22143 Hamburg
Tel.: 040 / 675 95 06 - E-Mail: info@amtv.de

