

Yoga

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

Yoga

Dieser Kurs führt dich sanft und achtsam an Yoga heran. Du lernst Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Tiefenentspannung (Shavasana) und Meditation kennen. Der Kurs dient dem Aufbau der Muskulatur und einer ganzheitlichen Wahrnehmungs- und Körperschulung. Du lernst dabei deine Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kennen.

Dieser Kurs ist sowohl für AnfängerInnen als auch für WiedereinsteigerInnen geeignet. Er richtet sich an Interessierte jeden Alters!



Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Lisa Wich

02324/570431

Nathaly Krock

02324/6869526

info@krabbelbude.de

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

Starttermine neuer Kurse können auf der Webseite eingesehen werden:

<https://www.krabbelbude-hattingen.de/Yoga/>

Angebotstermin

Von 24.09.2024 (17:30 Uhr) bis (19:00 Uhr)

Wo?

Eltern-Kind-Zentrum Krabbelbude e.V.

Heckenweg 8
45527 Hattingen

Trägerschaft

Art des Trägers

Freier Träger

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

110 € für 10 Treffen

Durchführende Organisation

Eltern-Kind-Zentrum Krabbelbude e.V.

Heckenweg 8
45527 Hattingen

Name Kontaktperson

Lisa Wich

Telefon

02324 570431

Email

info@krabbelbude.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)