

Yoga - für einen energievollen Wochenstart



Wochenkurs: Montags 20.15h-21.45h, fortlaufender Kurs – Einstieg jederzeit möglich

Kursleiter*in: Stephanie Cronauge

Zielgruppe: Erwachsene/ Einsteiger-Schwangere-Fortgeschrittene-Neugierige

Teilnehmendenzahl: open

Zeitraum: fortlaufender Kurs – Einstieg jederzeit möglich

Ort: Online, Zuhause auf deiner Matte

Kurssprache: Deutsch (auf Nachfrage Englisch)

KOSTEN: Der Kurs ist vom Familienzentrum finanziert und für Teilnehmende kostenlos. / auf Spendenbasis

KURSBESCHREIBUNG

Yoga erfrischt und energitisiert dich für die Woche. Wir beginnen mit einer kurzen Achtsamkeitsübung und erwärmen dann den Körper in Tanz und Bewegung. Die YogaAsanas beinhalten Elemente der Körperspannung und des Kraftaufbaus und auch Atem- und Entspannungseinheiten.

Es fließen Elemente des HathaYogas und des KundaliniYogas ein, auch für Schwangere ein guter Einstieg ins Yoga.

Herzlich willkommen in der freundlichen, hurmorvollen Yogacommunity aus Frauen und Männern, die unterschiedlich erfahren, muskulös, inspiriert und bewegt sind. Everybody welcome.

KURSLEITER*IN

Stephanie ist zertifizierte Yogalehrerin (2009-2011/ Jahresausbildung/ 480 Stunden/ 3HO)
Sie unterrichtet seit 11 Jahren privat und in Gesundheitseinrichtungen (zur Zeit nur online)
Sie gibt Kurse für Schwangere und in Kundalin-i und Hathayoga.

MATERIAL/ANMERKUNG

Lege dir eine Yogamatte und Wasser bereit. Schaffe dir eine ruhige und angenehme Atmosphäre.

Fragen und Anmeldungen: familienzentrum@zebra-kita.de.

Stephanie Cronauge / S.Cronauge@gmx.de