



INTEGRA SPORT- & GESUNDHEITZENTRUM
FITNESS | KURSE | MOTIVATION



Designed by Photoaet / Freepik

HATHA YOGA

SANFTES YOGA FÜR EINEN ENERGIEVOLLEN WOCHENSTART

RAUM FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

In diesem Kurs erlernst Du schrittweise verschiedene Körperübungen (Asanas), Atem- (Pranayama) und Entspannungstechniken. Dadurch erfährst Du Deinen Körper auf neue Weise, kannst spielerisch deine Grenzen ausprobieren und gleichzeitig lernen, auf Deiner Matte zu Dir selbst zu finden. Yoga kann jeder üben, egal mit welcher körperlichen Konstitution oder in welchem Alter.

MONTAG

16.30 - 18.00 UHR

INTEGRA
SPORT • FITNESS • GESUNDHEIT

WWW.INTEGRA-PATTENSEN.DE