ÖKUMENISCHES FAMILIENZENTRUM LÜTTRINGHAUSEN

ASHTANGA YOGA

Kursleitung: Annette Valtl u. Corinna Rossol

Wo: Ev. Kita Klausen, Hans-Böckler-Straße 5, 42899 Remscheid

Für wen: Für alle Eltern, die etwas für sich tun wollen.

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Wann: Dienstags
17.30 bis 18.45 Uhr

Ziel des Ashtanga Yoga ist es, Bewegung und Atem in Einklang zu bringen und dardurch mehr innere Gelassenheit zu erlangen.

DIE VORTEILE VON YOGA FÜR DEINE GESUNDHEIT

Mit Yoga fühlt man sich gut

Yoga stärkt das Immunsystem

Yoga erhöht die Flexibilität des Körpers

Yoga hilft dir, sich auf eine Sache zu konzentrieren

Yoga stärkt den Körper

Yoga reduziert übermäßige Ängste