

Kursprogramm April bis Juni 2023

Freie Plätze für den Kurszeitraum 01.04. - 30.06.2023

Wohlfühlkurs "Sanftes Yoga & Tiefenentspannung"

Dieser Kurs ist für jeden geeignet, egal ob als völliger Neubeginn oder auch als Wiedereinstieg nach längerer Pause aber auch für Geübte, die beim Yoga vorrangig entspannen und ihre Flexibilität verbessern wollen.

Kurszeiten:

mittwochs 18.30 - 20.00 Uhr (90 Minuten)

montags 18.00 Uhr - 19.30 Uhr (90 Minuten)

Wohlfühlkurs "Stuhl-Yoga & Entspannung"

Dieser Kurs eignet sich für alle, aber auch für Senioren, deren Beweglichkeit schon etwas eingeschränkt ist und die nicht mehr gut auf der Matte Yoga üben können. Entspannung und Verbesserung der Mobilität stehen im Vordergrund.

Kurszeiten:

mittwochs 17.00 - 18.00 Uhr (60 Minuten)

Probestunden sowie Einzelstunden in den laufenden Kursen sind möglich, wenn der Kurs nicht ausgebucht ist, bitte kurz telefonisch anfragen.

Ort:

Kursraum vom ASB Begegnungszentrum "Am Friedensstein", Dresdner Str. 3, 01156 Dresden (Cossebaude)

GOLDBERG



HERZIMPULS

Anmeldung und Information bei:

Anja Goldberg

Mobitel.: 0170 8113548

www.goldberg-herzimpuls.de