



24M311411 **Yoga für Anfänger**

Entspannung

Mit wohltuenden Entspannungs-, Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen erfahren Sie wie Yoga es ermöglicht Körper und Geist in ihrer Ganzheit zu erleben. Die Gedanken werden zur Ruhe gebracht, Anspannungen & Blockaden sollen im Körper gelöst werden und Atemtechniken werden trainiert. Damit werden die eigenen Ressourcen gestärkt und erweitert. Unabhängig vom Alter und körperlicher Verfassung kann jeder Mensch auf seine Art Yoga praktizieren und die Lebensqualität steigern. Empfehlenswert ist es ca. 2-3 Stunden vor Beginn des Kurses nichts oder nur leichte Kost zu essen. Mitzubringen sind: Matte, Kissen (klein), eine Decke, warme Socken und ein Getränk

Dozent/in: Steffi Pätzold
Kursort: Weinböhma, Kirchplatz 2, Zentralgasthof

Kurs 1 Wann: **Fr., 19.04.2024 bis Fr., 03.05.2024**
Uhrzeit: 14:00 bis 15:30 Uhr
Dauer: 3 Verantst. / 6 UE
Kursentgelt: 40,00 Euro

oder Kurs 2 Wann: **Fr., 07.06.2024 bis Fr., 12.07.2024**
Uhrzeit: 14:00 bis 15:30 Uhr
Dauer: 6 Verantst. / 12 UE
Kursentgelt: 70,00 Euro

oder Kurs 3 Wann: **Mo., 03.06.2024 bis Mo., 08.07.2024**
Uhrzeit: 10:00 bis 11:30 Uhr
Dauer: 6 Verantst. / 12 UE
Kursentgelt: 70,00 Euro

Bei Fragen wenden Sie sich an Ines Ragala, Radebeul:
ragala@vhs-lkmeissen.de, 0351 8304777

Geschäftsstelle Radebeul
Sidonienstr. 1 a
01445 Radebeul
Telefon: 03 51 / 8 30 47 88

Geschäftsstelle Meißen
Niederauer Straße 26-28
01662 Meißen
Telefon: 0 35 21 / 727 61 07

Geschäftsstelle Großenhain
Schlossplatz 1
01558 Großenhain
Telefon: 0 35 22 / 6 31 60

Geschäftsstelle Riesa
Klötzerstr. 27
01587 Riesa
Telefon: 0 35 25 / 74 04 46

Geschäftsstelle Niederau
Hauptstr. 8
01689 Niederau
Telefon: 01 57 / 52 92 95 22

Geschäftsstelle Coswig
Kötitzer Str. 30 a
01640 Coswig
Telefon: 0 35 23 / 867 25 76

Außenstelle Gröditz
Hauptstr. 17
01609 Gröditz
Telefon: 0 35 25 / 74 04 66

Mail: info@vhs-lkmeissen.de
Internet: www.vhs-lkmeissen.de