

# YOGA-KURS



**NEU**

## Gleichgewicht zwischen Körper und Geist

Hatha Yoga ist eine Verbindung aus Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama).

Im langsamen Wechsel übst du mit professioneller Anleitung durch unsere Yogalehrerin Eira verschiedene Körperübungen, wobei du deinen Atem bewusst kontrollierst und mit der Bewegung synchronisierst. Auf das kraftvolle Halten folgt eine Phase der Entspannung.

*Wir bewegen  
Generationen*

Wann: ab Donnerstag 2. März 2023 17–18 Uhr & 18–19 Uhr  
4 x Donnerstag 02.03.-23.03.2023 je 60 Minuten

Wo: Gymnastikraum der Turnhalle  
Gymnasium Am Kothen,  
Schluchtstr. 34; 42285 Wuppertal

Leitung: Eira Dengel

Teilnahmegebühr Mitglieder: € 20,00

Teilnahmegebühr Nichtmitglieder: € 40,00

Mindestteilnehmer: 8

Anmeldung erforderlich! Per Email an  
[yoga@ssg-wuppertal.de](mailto:yoga@ssg-wuppertal.de)  
oder telefonisch 0202/87686

