



Kursangebote

Yoga: Wohlfühlen und Entspannen

Finde Dich und Deinen Lebensrythmus

Mit Yoga können Sie mehr Beweglichkeit erreichen, Ihre Gesundheit fördern, zur Ruhe kommen und zu sich selbst finden. Sanfte, kraftvolle und stärkende Übungen aus dem Hatha-Yoga sind für jede und jeden erlernbar.

Durch Atmung, Bewegung und Entspannung haben Sie die Möglichkeit, den eigenen Körper kennenzulernen und wahrzunehmen.

Sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch Geübte aller Altersgruppen sind willkommen. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Quereinstieg jederzeit möglich!

- **Ort:** Franz-Köberle-Kunst- und Kulturzentrum, Heitersheim
- **Leitung:** Angela Pries, Yogalehrerin
- **Kursgröße:** maximal 10 Personen je Kurs
- **Kosten:** 10,- Euro je Termin

Kurs 1

- **Termin:** dienstags, 19.30–21 Uhr

Kurs 2

- **Termin:** mittwochs, 20–21.30 Uhr



Bitte melden Sie sich per E-Mail an:

kunst-und-kulturzentrum@caritas-freiburg.de
oder villa-artis@caritas-freiburg.de

