



Yoga für Anfänger



Freitag von 18.00-19.00 Uhr

Kosten: Spende

**Ihr könnt einfach vorbeikommen!
Wenn ihr Fragen habt, schreibt mir
gern eine E-Mail.**

Barbara Häckl

(Yogalehrerin, Sportmental- und Gesundheitscoach)

Dieser Yogakurs ist speziell für Anfänger und/oder Menschen, die sich selbst als eher unsportlich empfinden, gedacht. Wir steigen ganz langsam ein und lernen Schritt für Schritt die Atemtechniken und die klassischen Asanas aus dem Hatha-Yoga. Mit jedem Mal wirst du deine kleinen Fortschritte wahrnehmen können: Du wirst innerlich gelassener, bekommst mehr Energie sowie Konzentrationsfähigkeit und entwickelst körperlich Vitalität, Muskelkraft und Dehnbarkeit.

Du benötigst eine Gymnastik- oder Yogamatte, eine etwas dickere Decke, bequeme Kleidung nach dem Zwiebelprinzip und ein größeres Handtuch. Wir üben meist barfuß oder mit rutschfesten Socken.

Der Unterricht findet unter Einhaltung der geltenden Hygiene-Vorschriften mit ausreichend Abstand statt.

Rückfragen gerne an

Dr. Barbara Häckl, barba.haeckl@gmail.com

Bürgerhaus Pfersee, Stadtberger Straße 17, 86157 Augsburg, Telefon: 0821/525969