

Yoga "Achtsam" für Menschen in der 2. Lebenshälfte

Kursleitung: Lydia Schmid, LunaYoga-Lehrerin,
Mitglied im BDY, Montessori

Wann: Do., 10.00 - 11.15 Uhr, ab 14.3.2019
(12 x)

Kursgebühr: € 78.00 (10 - 14 Plätze),
Kurs Nr. N410435

Wo: Tegernheim, Mehrzweckhalle
(Am Hohen Sand 10)

Yoga "Achtsam" ist ein individueller Weg zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden, der sich gerade für Menschen ab der Lebensmitte wunderbar eignet, egal ob sportlich ambitioniert oder nicht. Sanfte Übungen führen zu mehr Muskelkraft und Flexibilität. Entspannung und Meditation runden die Stunden ab.

Lydia Schmid unterrichtet wertschätzend mit heiterer Gelassenheit, frei nach dem Prinzip Maria Montessoris "Hilf mir es selbst zu tun".

**Auskunft und Anmeldung bei der
VHS Regensburger Land, Tel. 09401/52550 oder
www.vhs-regensburg-land.de**

