

Yoga

Hallo liebe HGSV-Frauen und Männer,

Der HGSV möchte 2023 einen Yoga-Kurs anbieten.

Das Wort kommt aus dem Indischen. Yoga ist eine uralte Art, Körper, Seele und Geist miteinander zu verbinden.

Der Grundgedanke des Yoga ist, durch Meditation, Konzentration, Atmung und Bewegung Körper und Seele miteinander zu vereinen. Entspannung ist immer eine wichtige Grundlage für Yoga.

Wann : am 04. und 05.November 2023

Samstag: 11.00 bis 13.00 Uhr 1.Block :
14.00 bis 16.00 Uhr 2.Block :

schaue Bettys Homepage : bettyschaetzchen.com

Sonntag: 10.00 bis 12.00 Uhr 3.Block :
14.00 bis 15.30 Uhr 4.Block :

mitbringen: Matten und Decken

Wo: KAIFU-Lodge, Bundesstraße 107, 20144 Hamburg

Kursleiterin: Betty Schätzchen

Anmeldeschluss
18.Oktober 2023

HGSV-Mitglieder: PREIS: 50,00 € ; **Auch Nicht-Mitglieder sind herzlich willkommen.** PREIS: 100,00 €

Kontaktdaten, Anmeldung an : geschaeftsstelle@hgsv.de

