

Bhaktiyoga für Erwachsene



**Schnupperstunde: Freitag, 16.05.
17:00 - 18:00 Uhr
Pfarrheim St. Marien**



Übungsleiterin: Ulrike Wilhelmy

Katholisch
in Hilden

Einladung zur Schnupperstunde Bhaktiyoga - Yoga in Verbindung mit bewegter Meditation.

Sanfte Yogaübungen stimmen auf Bewegungsabfolgen zu Musik ein und bringen dich zu einem achtsamen Kontakt mit dir selbst. So finden Körper und Geist sanft zu Balance und Entspannung.

Bhaktiyoga ist für Menschen gedacht, die Yoga, Bewegung und Musik lieben.

Für die Teilhabe sind keine Vorerfahrungen notwendig. Es ist möglich die Abfolgen auch auf dem Stuhl durchzuführen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, bringen eine Matte, warme Socken und eine Decke mit. Einige Matten können gestellt werden.

Bei regem Interesse ist ein regelmäßiges Kursangebot freitags von 17-18 Uhr geplant.
Gebühr: 8,00 € / Monat

Anmeldung / Fragen:

Nachbarschaftszentrum St. Marien Tel. 46543 oder
tharra@kath-hilden.de