

stein
egerta
bildet

stein
egerta



Hatha Yoga

Es ist nie zu spät, so zu sein,
wie man gerne gewesen wäre!

Donnerstag, 29. August 2024



EDUQUA

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt
In der Steinegerta 26
9494 Schaan, Liechtenstein
+423 232 48 22
info@steinegerta.li

Hatha Yoga

Beginn

Donnerstag, 29. August 2024,
18.15 bis 19.25 Uhr

Dauer

12 Donnerstagabende (24. Okt. entfällt)

Ort

Kindergarten Schönbühl, Bewegungsraum,
Eschen

Referent/in

Andrea Kolb-Marxer (3733486)

Kosten

CHF 276.-

Mitbringen

Trainingsbekleidung, Matte, Handtuch und
Trinkflasche

Hinweise

Für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.
Für Anfänger geeignet.

Organisation

Gemeinde Eschen

Kursziel

Energie tanken und entspannen: mit Yoga bewusst das körperliche und geistige Wohlbefinden steigern und Achtsamkeit pflegen, um sich ausgeglichen und gesund zu fühlen.

Inhalt

Yoga ist ganzheitlich. Und so lernen die Teilnehmenden Asanas (Yogastellungen) mit Pranayama (Atemtechniken) sowie Savasana (Tiefenentspannung, Ruhe und Gelassenheit). Diese ganzheitliche Körperwahrnehmung beinhaltet Atemübungen, Kraft, Dehnen, Tiefenstabilität, Gleichgewicht, Koordination, lotgerechte Haltung, Spiraldynamik, Meditation und Entspannung.

Leitung

Andrea Kolb-Marxer ist Yogalehrerin YCH sowie dipl. Trainerin für Bewegung und Gesundheit.