

Fachstelle Leben im Alter – SeniorenWegweiser VS

Sie haben noch Fragen? Dann wenden Sie sich gerne an die Fachstelle Leben im Alter. Wir sind gerne für Sie da und informieren und beraten Sie!

Fachstelle Leben im Alter

Rietstraße 8, 78050 Villingen-Schwenningen

☎ 07721 / 82-2156

✉ lebenimalter@villingen-schwenningen.de

<https://www.villingen-schwenningen.de/senioren/fachstelle-leben-im-alter/>

Ihr ausgewähltes Angebot

Hatha-Yoga

Anschrift

Waldeckstr. 20
78056 VS-Schwenningen

Veranstaltungsort

Schwenningen

Träger / Einrichtung / Organisation

TG Schwenningen

Zeitlicher Umfang

Wöchentlich

Kontakt

Ursula Bruder
info@tg-schwenningen.de
07720 807830

Wer wir sind

gemeinnütziger Mehrspartenverein

Unser Angebot für Sie

Hatha Yoga ist die klassische Form des Yoga — ruhiger, langsamer und meditativer als die dynamischen Yoga-Stile. Ideal für Einsteiger und alle die zur Ruhe kommen möchten. Bei der TG Schwenningen unterrichtet Debora Zaft den Hatha Yoga Kurs montagsmorgens. Im Kurs werden klassische Yoga-Positionen (Asanas) gelehrt, durch bewusste Atmung (Pranayama) verbunden und mit Meditationsphasen abgerundet. Eine perfekte Möglichkeit den Wochenstart entspannt zu beginnen.

Anmeldung

Sie können sich unter "info@tg-schwenningen.de" oder unter 07720 807830 anmelden.

Kosten

10er Kurs, Quereinsteige möglich, Mitglieder 67,00 Euro, Nichtmitglieder 106,00 Euro

Art des Angebots: Sport + Bewegung

Sprachen: Deutsch

Zeitlicher Umfang: Wöchentlich