

## Yoga

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

### Yoga

Dieser Kurs führt dich sanft und achtsam an Yoga heran. Du lernst Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Tiefenentspannung (Shavasana) und Meditation kennen.

Der Kurs dient dem Aufbau der Muskulatur und einer ganzheitlichen Wahrnehmungs- und Körperschulung.

Du lernst dabei deine Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kennen.

Dieser Kurs ist sowohl für AnfängerInnen als auch für WiedereinsteigerInnen geeignet. Er richtet sich an Interessierte jeden Alters!



## Was?

### Art des Angebots

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

### Kursleitung/Ansprechperson

Lisa Wich

02324/570431

Nathaly Krock

02324/6869526

[info@krabbelbude.de](mailto:info@krabbelbude.de)

### Alter des Kindes

altersunabhängig

## Wann?

### Termin(e)

Starttermine neuer Kurse können auf der Webseite eingesehen werden:

<https://www.krabbelbude-hattingen.de/Yoga/>

### Angebotstermin

Von 24.09.2024 (17:30 Uhr) bis (19:00 Uhr)

## Wo?

### Eltern-Kind-Zentrum Krabbelbude e.V.

Heckenweg 8  
45527 Hattingen

## Trägerschaft

### Art des Trägers

Freier Träger

## Anmeldung

### Anmeldung erforderlich

Ja

### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

### Kosten des Angebots

110 € für 10 Treffen

## Durchführende Organisation

### Eltern-Kind-Zentrum Krabbelbude e.V.

Heckenweg 8  
45527 Hattingen

### Name Kontaktperson

Lisa Wich

### Telefon

02324 570431

### Email

[info@krabbelbude.de](mailto:info@krabbelbude.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)