



Stressbewältigung durch Yoga und die Praxis der Achtsamkeit

2023-II

Mit Yoga ins Wochenende



Dieses Angebot gilt besonders für diejenigen, die im Laufe der Woche keine Möglichkeit haben einen regelmäßigen Kurs zu besuchen und trotzdem die Yoga-Techniken erlernen wollen.

Jeder Samstag kann einzeln besucht werden.

Jede Wochenendeinheit findet als Präsenzveranstaltung im Yogahaus statt und wird zusätzlich parallel online per Zoom übertragen.

Samstags, 10.00 - 12.00 Uhr,
jeweils am

- 26.08.2023 (Yoga-YS1)
- 09.09.2023 (Yoga-YS2)
- 04.11.2023 (Yoga-YS3)
- 09.12.2023 (Yoga-YS4)

Jede Kurseinheit: 16 Euro
Leitung: Beate Schröter

Kontakt:

Yogahaus-Oberhausen
Wilhelmstraße 4
46145 Oberhausen-Sterkrade
yogakurse@t-online.de
www.yogahaus-oberhausen.de
Tel: 0208 / 8 10 95 32