

Freifach Sport Schuljahr 2010/2011

Angebot:

HATHA YOGA
FÜR LEHRPERSONEN UND MITARBEITENDE
Niveau: AnfängerInnen

Kurzbeschreibung:

- Ziel: In Fluss kommen und die eigene Mitte stärken.
- Methode: Atemlenkung, körperstärkende und öffnende Übungen, kurzes Entspannen.

Zeitraum:

Ganzes Schuljahr

Zeit:

Dienstag 11.40 - 12.25 Uhr
Dienstag 12.30 - 13.15 Uhr
Donnerstag 17.05 - 18.00 Uhr

Start:

31. August 2010

Turnhalle:

T2 (Di)
Kraftraum (Do)

Leitung:

Stéphanie Hechenberger, dipl. Yogalehrerin (Yoga Alliance)

Min. / max. Anzahl:

4 – 12 TeilnehmerInnen
Keine Vorkenntnisse erforderlich

Kosten:

Fr. 15.--/ Lektion
Fr. 120.- 12er Abo, ein Semester lang gültig.

