

A 1 Anfängerkurs Hatha Yoga ohne Vorkenntnisse	Yoga mit Claudia	
		

Entspannung – Kraft tanken – Körper und Atem Aufmerksamkeit schenken

Du übst in einer kleinen Gruppe (drei bis max. sechs Personen) die klassische Yoga Vidya Grundreihe angepasst für Anfänger: Körperstellungen (Asanas), den Sonnengruß (Surya Namaskar) und Atemübungen (Pranayama).

Der Anfängerkurs umfasst 10 Termine von jeweils 75 Minuten (09:30 Uhr bis 10:45 Uhr) an folgenden Samstagen:

20.09., 27.09., 11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11. 22.11., 29.11., 06.12.2025

Kursgebühr: 125,00 €

Die Termine finden im Kursraum von „amena – Fitness für Frauen“, Raiherwiesenstraße 21 in Karlsruhe-Durlach statt.

Anfrage / Anmeldeformular anfordern:

Claudia Daferner, Yogalehrerin (BYV)

E-Mail mail@claudiadaferner.de

Telefon / WhatsApp 017620013515