



Presseinformation

Datteln, 7. September 2018

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmannski, Tel.: 02363/107-247

Yoga am Abend

Kursangebot der VHS für Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene

Yoga hält den Körper beweglich und stärkt die Muskulatur. Sanfte Bewegungsfolgen in Verbindung mit der Atmung verbinden Körper und Geist und verhelfen zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Meditation stoppt das Gedankenkarussell und hilft auch im stressigen Alltag, die Balance zu halten. Der Kurs „Yoga am Abend – Zeit für mich“ ist ein Angebot der VHS der Stadt Datteln, das sich sowohl an Anfängerinnen und Anfänger als auch an Fortgeschrittene richtet.

Die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer werden gebeten, bequeme Kleidung zu tragen und eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mitzubringen.

Kursleiterin: Marion Ochmann

Kursort: Gustav-Adolf-Schule, Pädagogisches Zentrum, Mozartstraße 1

Zeit: dienstags von 20.15 bis 21.45 Uhr

Beginn: 11.9.2018, 10 Termine, 20 Unterrichtsstunden

Kursgebühr: 50 Euro

Anmeldung: unter www.datteln.de/vhs, telefonisch unter 02363/107-425 oder persönlich bei der VHS im Dorfschultenhof, Genthiner Straße 7: montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr.