

Yoga e Meditazione Yoga und Meditation

Durante le lezioni di yoga pratichiamo semplici asana (posizioni), karana/flow (sequence di movimenti fluidi), pranayama (esercizi di respirazione) e brevi sessioni di meditazione.

Eva, insegnante di Hatha Yoga, formazione quadriennale BDY/EYU (Unione Europea Yoga) si occupa dell'insegnamento dello yoga da 30 anni

In einer Yogastunden üben wir mit einfachen Asanas (Körperhaltungen), Karanas/Flows (fließende Bewegungsabläufe) Pranayamas (Atemübungen) und kurze Meditationseinheiten.

Eva, Hatha-Yoga Lehrende, 4 jährige Ausbildung BDY/EYU (Europäische Yogaunion) setzt sich seit 30 Jahren mit der Lehre des Yoga auseinander.

tutti i mercoledì dal 28.10.26 al 30.12.26 dalle 17.30 alle 18.45

jeden Mittwoch vom 28.10.26 bis 30.12.26 von 17.30 bis 18.45 Uhr

**COSTO PER CORSO EURO 30,00 + EURO 10,00 TESSERA ASSOCIATIVA
BEITRAG PRO KURS EURO 30,0 + MITGLIEDSBEITRAG EURO 10,00**

**ISCRIZIONE/INFO - ANMELDUNG/INFO
HANDS4YOU.BZ@HANDS-BZ.IT
0471 1650417**

Dove:

Viale Druso 229 - Bolzano

Drususallee, 229- Bozen



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL • ALTO ADIGE