ERWACHSENENBILDUNG NATERS

WAS LERNST DU IM KURS?

Yoga tut uns allen gut.

Alle Menschen können Yoga machen.

Yoga hilft uns.

Mit Yoga können wir uns:

- vom Alltag erholen
- entspannen
- auf uns selbst konzentrieren.

Wir machen einfache Yoga-Übungen.

Und wir machen die Übungen langsam.

Die Yoga-Übungen stärken unseren Körper.

So bleiben wir beweglich.

Das Atmen ist beim Yoga sehr wichtig.

Wir konzentrieren uns deshalb auf unsere Atmung.

Wir machen verschiedene Atem-Übungen.

Die Atem-Übungen helfen uns.

Wir werden ruhiger.

Wir denken weniger an Dinge, die uns beschäftigen.

Wir fühlen uns frei.

WAS BRAUCHST DU FÜR DEN KURS?

Du bewegst dich gerne.

Du probierst gerne neue Dinge aus.

DATUM:

Der Kurs beginnt am:
4. April 2024
Der Kurs ist 8 Mal am Donnerstag:
4. April, 11. April, 18. April,
25. April, 2. Mai, 16. Mai,
23. Mai, 6. Juni

ZEIT:

18 bis 19.00 Uhr

ORT:

Gemeindebibliothek
Belalpstrasse 10
3904 Naters
Der Kurs findet im UG statt.

KURSGELD:

80 Franken

ANMELDUNG:

bis 14. März 2024
Melde Dich bitte
auf dieser Internet-Seite an:
www.erwoplus.ch/kurse/
Oder per Telefon: 077 481 44 54

TEILNEHMENDE:

Höchstens 10 Personen.
Mindestens 6 Personen
müssen sich anmelden.
Sonst findet der Kurs **nicht** statt.

WER LEITET DEN KURS:

Stefanie Ammann
Kursassistenz: Rosmarie Albrecht