



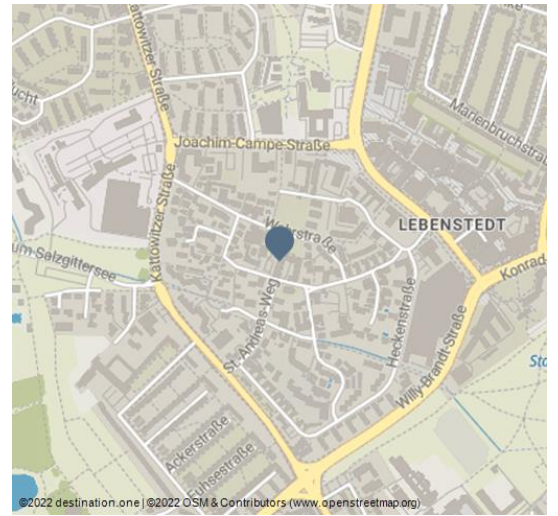
# Yoga für Einsteiger/innen (in Salzgitter-Lebenstedt)

Sport sonstige

Vortrag, Diskussion, Lesung sonstige



Volkshochschule\_Salzgitter\_web\_neu - © Tourist-Information Salzgitter



**Aller Anfang ist schwer? Ganz und gar nicht. Yoga tut vom ersten Atemzug an gut. Erfahren und erforschen Sie wie einfache Yogahaltungen, bewusstes Atmen und das Beobachten der Gedanken ein inneres zur Ruhe kommen ermöglichen können.**

An diesem Sonnabendvormittag lernen Sie einfache Yogahaltungen kennen. Es geht darum, einen erweiternden Raum im Körper zu erfahren und somit den Körper zu stärken und gleichzeitig flexibler zu machen. Es bedarf keiner Yoga-Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen (gerne ein Yoga-Sitzkissen), Decke, dicke Socken, Getränk, evtl. einen kleinen Snack für die Pause, evtl. etwas zum Schreiben.

Dozentin ist Barbara Schröder.

## Preisinformationen:

30,00 Euro

## Preisinformationen:

30,00 Euro

## Termine:

Samstag, 07.12.2024, 10:00 - 13:45 Uhr

## Veranstaltungsort:

Volkshochschule Salzgitter, Standort  
Lebenstedt  
Thiestraße 26a  
38226 Salzgitter Lebenstedt

☎ 05341-8393604

📠 05341-8394940

🏠 [www.vhs-salzgitter.de/](http://www.vhs-salzgitter.de/)

✉ [vhs@stadt.salzgitter.de](mailto:vhs@stadt.salzgitter.de)

## Veranstalter:

Volkshochschule Salzgitter, Standort  
Lebenstedt  
Thiestraße 26a  
38226 Salzgitter Lebenstedt

☎ 05341-8393604

📠 05341-8394940

🏠 [www.vhs-salzgitter.de/](http://www.vhs-salzgitter.de/)

✉ [vhs@stadt.salzgitter.de](mailto:vhs@stadt.salzgitter.de)

## Autor:

der jeweilige Veranstaltende

## Organisation:

Veranstaltungskalender für die Region, ein  
Service der Allianz für die Region GmbH  
[post@die-region.de](mailto:post@die-region.de)



QR-Code scannen und diese Seite offline  
speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/FH59f>

---

Quelle: destination.one

ID: e\_100880202

Zuletzt geändert am 25.07.2024, 12:10