

Achtsamkeit

Praxisraum für Achtsamkeit und Meditation

Informationen für Interessent*innen am NachbarschaftsYoga-Kurs

Leitung: Alice Altissimo

Bei präzise angeleiteten einfachen Übungen können Atem, Körper und Geist zueinander und zur Ruhe finden. Im Vordergrund steht die Achtsamkeit für die eigene Körperwahrnehmung und Gefühlsempfindung. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, Yoga-Vorerfahrung ist nicht nötig. Körperliche Beeinträchtigungen müssen kein Hinderungsgrund sein: in diesem Fall bitte ich um Rücksprache vor Kursbeginn.

Termine:

Donnerstags 19:00 Uhr, 16.11., 23.11., 30.11., 07. 12.2017

Kostenbeitrag:

Teilnahmegebühr: 40,- € (für die 4 Termine), auf Anfrage ist Ermäßigung möglich.

Bezahlbar in Bar zu Kursbeginn oder per Überweisung vor Kursbeginn an:

Alice Altissimo

IBAN: DE06 4306 0967 4057 3364 01

BIC: GENODEM1GLS (GLS Gemeinschaftsbank e.G.)

Anmeldung:

Per E-Mail an: alice@yogaraumhildesheim.de

Telefonisch: +49 (0)151 – 54641730

Anmeldung: <http://www.acht-sam-keit.de/anmeldung.html>

Weitere Informationen:

Alice Altissimo: +49 (0)151 – 54641730

Im Internet: www.acht-sam-keit.de/nachbarschaftsyoga.html

Ort: Praxisraum für Achtsamkeit und Meditation, Schlesierstr. 12, 31139 Hildesheim