

Sportangebote

Mittagspausen-Yoga

Unser Alltag wird oftmals bestimmt von Terminen, Verpflichtungen und Schnelligkeit. Dies kann schnell zur Belastung werden. Yoga bietet einen wunderbaren, einfachen Ausgleich zur Geschäftigkeit des Alltags.

Business-Yoga in der Mittagspause: Ausgleich, zur Ruhe kommen, Körper und Geist entspannen.

Mit einfachen Yogaübungen können sie Verspannungen lösen und den Geist beruhigen. Dies hilft, frische Kraft und Ausgeglichenheit zu generieren.

Die Yogaübungen sind geeignet für Anfänger und Geübte. Sie brauchen nur bequeme Kleidung mitbringen.

Zielgruppe: Alle Mitarbeitende der Stadtverwaltung Bühl

Termine: mittwochs 12:10 Uhr bis 12:40 Uhr

16. September 2020

23. September 2020

30. September 2020

7. Oktober 2020

14. Oktober 2020

21. Oktober 2020

28. Oktober 2020

4. November 2020

11. November 2020

18. November 2020

Ort: Shantizentrum Bühl, Schulstraße 2

Das Shantizentrum liegt zentral am Stadtgarten und ist in 5 Minuten zu Fuß leicht erreichbar

Übungsleiterin: Manuela Scherer
Mitzubringen: bequeme Kleidung
Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

Anmeldefrist: 2. September 2020

Für die Teilnahme erfolgt keine Stundengutschrift.

Übungsleiterin: Manuela Scherer
Mitzubringen: bequeme Kleidung
Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Anmeldefrist: **18. März 2020**

Für die Teilnahme erfolgt keine Stundengutschrift.