

neu

Yoga

neu

mit



Claudia Richter

Yogalehrerin BYV Level 4

Mitglied beim Berufsverband der Yoga Vidya Lehrerenden e.V.

Yogatherapeutin

taohealth Akademie für ganzheitliche Heilmethoden

Zahnärztin

Zusammenarbeit mit
Niyama Yoga Studio / Petra Wolfrum

Hatha Yoga Stunden:

Dienstag 22.08.23 19:00-20:00 Uhr

Dienstag 29.08.23 19:00-20:00 Uhr

Dienstag 05.09.23 19:00-20:00 Uhr

Hatha Yoga Anfängerkurs

für (Wieder-) Einsteiger und Yogis, die
sanfte Stunden bevorzugen:

Montags ab 18.09.23 17:00-18:00 Uhr

Workshops zusammen mit Petra Wolfrum:

1. Thema: Yoga-Einsteiger

Samstag 07.10.23 10:00-13:00 Uhr

**2. Thema: Schultern, Nacken, Kiefergelenk,
Achtsamkeit und Meditation**

Samstag 18.11.23 10:00-13:00 Uhr

Ort: Niyama Yoga Studio Hof
Hüttenwerkweg 7, Hof

Buchung über:

<https://niyamayogahof.de/kurse/>



Zusammenarbeit mit
Volkshochschule Hofer Land

Workshops:

1. Thema: Yoga-Einsteiger

Kursnummer: 25AH501116

Samstag 28.10.23 10:00-13:00 Uhr

**2. Thema: Kiefergelenk, Nacken, Schultern,
Entspannung und Stressbewältigung**

Kursnummer: 25AH501117

Freitag 24.11.23 15:30-18:30 Uhr

Ort: VHS Hofer Land, Entspannungsraum
Ludwigstraße 7, Hof

Buchungen über:

<https://www.vhshoferland.de>

Workshop 1:



Workshop 2:

