



STADT SPROCKHÖVEL

Der Bürgermeister

Jugendzentrum Haßlinghausen
Geschwister-Scholl-Straße 8
45549 Sprockhövel-Haßlinghausen
E-Mail: info@jugendzentrum-hasslinghausen.de
Fax-Nr.: 0 23 39 / 9 17 - 376

Ansprechpartner/in: Rolf Unger

Telefon: (0 23 39) 911-547

Datum: 16.02.12

P R E S S E M I T T E I L U N G

Yoga im Jugendzentrum Haßlinghausen

Yoga ist in jedem Alter möglich und sinnvoll. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen sorgen für körperliches und seelisches Wohlbefinden, Ruhe und Ausgeglichenheit.

Mit Yoga kann bei Kindern Symptomen wie innerer Unruhe, Stress oder auch Haltungsschäden vorgebeugt und entgegengewirkt werden.

Daten und Zielgruppen:

Montags, 20. Februar bis 26. März:

18.45 – 19.45 Uhr Yoga I für Jugendliche und Erwachsene

20.00 – 21.00 Uhr Yoga II für Jugendliche und Erwachsene

Die beiden Kurse umfassen jeweils sechs Termine und kosten einzeln für Jugendliche und Erwachsene 42,- €.

Dienstags, 21. Februar - 27. März:

09.30 – 11.00 Uhr Yoga III für Jugendliche und Erwachsene

Dieser Kurs kostet 60,- € für sechs Termine á 1,5 Stunden

16.15 – 17.15 Uhr Yoga für Kinder (6 -11 Jahre)

Der Kurs für Kinder umfasst ebenfalls sechs Termine und kostet 30,- €

Alle Kurse werden von der Yogalehrerin und Entspannungstrainerin Maren Schuwald geleitet.

Bitte für alle Kurse bequeme Kleidung, Matte, Decke und eventuell kleines Kissen mitbringen!

Anmeldungen sind ab sofort möglich

Jugendzentrum Haßlinghausen,

Geschwister-Scholl-Str- 8,

Tel.: 02339-911 547

Mail: info@jugendzentrum-hasslinghausen.de