



Ein Kurs geht i.d.R. über 10 Übungseinheiten à 90 min. und kostet je nach Teilnehmerzahl ca. 40,-€

Eine Schnupperstunde bieten wir gerne jederzeit an.

Probieren Sie es aus und entscheiden dann, ob Sie dabei bleiben.

Großer Sitzungssaal

Montags 16.25 bis 18:00

Ansprechpartnerin:  
Frau Beate Kleemann  
☎ 643 – 3116 (Mo - Do)



Yoga im  
Geozentrum  
Hannover

Yoga





Wir praktizieren traditionelles Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene - angeleitet von der erfahrenen Yogalehrerin Karina Bhardwaj.

Jede Stunde ist anders, jede Stunde ist eine neue Erfahrung!

Jeder - ob jung oder alt, dick oder dünn, sportlich oder nicht - kann hier mitmachen. Denn jeder macht das, was er kann und möchte.

Auf spezielle körperliche Situationen (z.B. Knieprobleme, Migräne) geht Karina individuell ein und bietet bei Bedarf Alternativübungen mit gleicher Wirkung an.



Nach einer kurzen Anfangsentspannung haben Sie den Alltag vergessen, können die bewusste Körperwahrnehmung schulen und Energie tanken.

Muskeln und Sehnen werden gedehnt und gestrafft. Die Koordination wird geschult, die Beweglichkeit der Gelenke gefördert. Einseitigen Belastungen und Blockaden durch den Alltag wird entgegengewirkt.

Und nach der abschließenden Entspannungsmeditation gehen Sie entspannt und energiegeladener nach Hause.