



# **SG Buxtehude-Altkloster e.V.**

**ab 27.11.2025 nicht 25.12. u. 01.01.26**  
**donnerstags 19:45 bis 21:00 Uhr**  
**Kleine Halle Grundschule Altkloster**

## **Hatha Yoga Sanfte Mittelstufe**

**Gebühr für einen Kurs á 10 Stunden: 55,00 €**  
**SG-Mitglieder: 25,00 €**

10-wöchiger Yogakurs in der Tradition des Sivananda-Yoga (Yoga Vidya) für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse sowie mit ersten Yogaerfahrungen. Deine Yogakenntnisse werden mit wöchentlich neuen Schwerpunktthemen vertieft, Dein Körper flexibilisiert, gekräftigt und gedehnt und Dein Geist kann tiefe Entspannung und Ruhe erfahren. In der sanften Mittelstufenstunde erfährst Du zudem Hintergrundwissen über körperliche, geistige und energetische Wirkungen der einzelnen Yoga- und Atemübungen.

**Kursleiterin:** Sabine Hage-Malsch

**Anmeldung:** SG-Center, Tel.: 04161-81161

**Mail:** [info@sg-buxtehude-altkloster.de](mailto:info@sg-buxtehude-altkloster.de)