

Yoga – ein Work-In

sanftes Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene

Yoga trainiert Körper, Atem und Geist. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich ein bewegungsreiches Üben unter Selbstbeobachtung wünschen. Die Stunden beinhalten sowohl sanfte, lockernde, entspannende als auch aktivierende, dynamische, kräftigende Übungen und Übungsabläufe. Ein vitalisierter Körper, ein freier, tiefer Atem, Energie und ein ruhiger Geist sind das Ziel des Übens.

Es besteht keine Möglichkeit, sich umzukleiden. Bitte kommen Sie in Sportkleidung und bringen Sie Ihre eigene Matte mit.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte

Kursnummer: M4109

Beginn: Mittwoch, 14.04.2021 09:00-10:15 Uhr (12 Termine)

Leitung: [Beate Kammerer](#)

Gebühr: € 125,00 (ab 5 Teilnehmern)

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

[Zurück](#)   [In den Warenkorb](#) 