

Yoga – Atmung – Entspannung

für Einsteiger und Fortgeschrittene

Wir üben gemeinsam achtsamen Yoga. Bewusstes Bewegen und Körperwahrnehmung sind dabei die wesentlichen Aspekte. Wir verbinden die Bewegung mit dem Atem, stärken unsere Tiefenmuskulatur und unterstützen unsere Haltung und Stabilität. Eine kurze Zeit der Stille sowie eine Entspannung gehören zum Abschluss einer jeden Yogastunde.

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte

Kursnummer: M4104

Beginn: Donnerstag, 15.04.2021 10:00-11:00 Uhr (12 Termine)

Leitung: [Barbara Haidinger](#)

Gebühr: € 100,00 (ab 5 Teilnehmern)

Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße

[Zurück](#)   [In den Warenkorb](#) 