

Anusara® Yoga

8 Einheiten á 60 Minuten

Do 08.01.2026, 18.30 Uhr - Do 12.03.2026, 19.30 Uhr

Anusara Yoga ist eine moderne Form des Hatha Yoga. Perfekt zugeschnitten auf die westliche Körperarchitektur erfährst du jede Körperhaltung von innen nach außen. Wir verfeinern uns auf der energetischen und körperlichen Ebene.

Der Yogastil ist speziell auf die Bedürfnisse der Menschen den 21. Jahrhunderts ausgerichtet und sowohl für Anfänger, wie auch für Yogaerfahrende gut geeignet.

Meine Yogastunden sind ehrlich, nahbar, manchmal auch lustig und berührend. Ich denke wenn wir Yoga praktizieren werden wir stärker, kraftvoller, offener und gleichzeitig verletzlicher.

immer Donnerstags von 18.30- 19.30 Uhr und 20 - 21 Uhr

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.lena-yoga.de und www.biburger-hebammenpraxis.de

Biburger Stadl, Biburg 2, 84558 Kirchweidach

Referentin

Lena Rottenaicher

Kosten

99 Euro

Kurskosten werden je nach Krankenkasse bis zu 100 % erstattet

Anmeldung

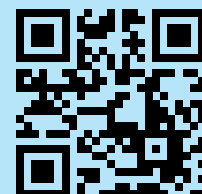
unter 0179/6732884 oder

www.lena-yoga.de



LENA ROTTENAICHER
YOGALEHRERIN

**mehr Infos &
Anmeldung**



VÖ: 2025-10-27 09:27:10