KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Anusara® Yoga

9 Einheiten á 60 Minuten

Donnerstags 14.01. - 18.03.27
von 18.30 - 19.30 Uhr & 20 - 21 Uhr

LENA ROTTENAICHER
YOGALEHRERIN

Anusara® Yoga ist eine moderne Form des Hatha Yoga. Mit der ganz präzisen Ausrichtung wird der Körper und der Geist gekräftigt und gestärkt. Wir verfeinern uns auf energetischer und körperlicher Ebene. Yoga kommt dem Beckenboden, der Körpermitte, der Rumpf- und Rückenmuskulatur, sowie der Mobilisierung des Schulter- und Nackenbereichs im ganz Besonderen zugute. Wir erlernen innere und äußere Stärke, Ruhe, Achtsamkeit und Präsenz.
Dieser Kurs ist für die absolute Anfängerin bis zur flexiblen, sportlichen Frau altersunabhängig geeignet. Solltest Du gerade geboren haben, dann bitte frühestens nach Beendigung der Rückbildung.

nächster Kursstart von 19.30 - 20.30 Uhr:
Do. 08.04. - 17.06.27

nächster Kursstart von 9 - 10 Uhr:
Fr. 09.04. - 18.06.27

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

Ort
Biburger Stadl, Biburg 2, 84558 Kirchweidach

Mitveranstalter
Biburger Hebammenpraxis

Referentin
Lena Rottenaicher

Kosten
99 Euro
Kurskosten werden je nach Krankenkasse bis zu 100 % erstattet

Anmeldung
unter 0179/6732884 oder
www.lena-yoga.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-10-26 11:07:00

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de