Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Anusara® Yoga

8 Einheiten á 60 Minuten

Fr 24.04.2026, 9.00 Uhr - Fr 10.07.2026, 10.00 Uhr

LENA ROTTENAICHER
YOGALEHRERIN

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 Freitags von 9 - 10 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

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-10-27 09:15:04

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