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

Hatha – Flow Yoga "Zruck zu dir"

Kurs zehn Einheiten á 75 Min.

Mi 22.01.2025, 18.30 - 19.45 Uhr

Es gibt Phasen im Leben, da geht es drunter und drüber, wir haben das Gefühl den Kontakt zu uns selbst zu verlieren.
Finde im Yoga wieder in Deine Form, in Deine Mitte oder "Zruck zu DIR".
Diese ausgewogenen 75 Minuten schaffen Raum und Zeit, - nur für dich - um Deinen Körper zu kräftigen, zu entspannen.

Dynamische Abläufe mobilisieren Deinen Körper, kraftvolle Übungen schenken Dir die Kraft und Stabilität für Deinen Alltag und der Fokus auf den Atem schenkt Dir innere Ruhe und Gelassenheit.
Eine Entspannungseinheit, gerne begleitet mit Klangschalen, runden die Yogaeinheit ab.

Wir üben in persönlicher und lockerer Atmosphäre.
Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Ort
Liebfrauen Kindergarten, Piracherstr. 18, 84489 Burghausen

Referentin
Martina Preis

Kosten
120 Euro
Dies ist ein Präventionskurs und wird von der Krankenkasse bezuschusst.

Anmeldung
unter: 0170/7065377

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-02-07 11:59:26

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