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

Yang to Yin (auch online)

8 Einheiten á 75 Min.
fortlaufender Kurs

Mo 11.01.2027, 19.15 - 20.30 Uhr

Erst kraftvoll, dann ganz still: Mit dynamischen Übungen bringen wir zu Beginn den Körper in Schwung und lassen die Energie fließen. Danach wird es ruhig: In länger gehaltenen, sanften Haltungen und einer tiefen Endentspannung darfst du loslassen und wieder bei dir ankommen. Die perfekte Balance für Körper und Geist, ideal, um nach einem vollen Tag abzuschalten und neue Kraft zu tanken.
Offen für alle: Etwas Yoga-Erfahrung ist hilfreich, du kannst aber auch ohne Vorkenntnisse einsteigen. Alle Übungen lassen sich an dein Level anpassen.

Ort
nähe Aldi, 84347 Pfarrkirchen,

Referentin
Jenny Krammer

Kosten
130 Euro für 8 Einheiten
160 Euro für 10 Einheiten

Anmeldung
unter 0715/9211422 (gern per WhatsApp)
oder jenny.krammer.yoga@gmail.com

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-11-09 11:21:38

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