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

Yoga für Anfänger & Wiedereinsteiger

8 Einheiten á 75 Min.
fortlaufender Kurs

Mi 13.01.2027, 9.00 Uhr

Du möchtest mit Yoga beginnen oder suchst eine sanfte, wohltuende Praxis? Dann bist du hier genau richtig! In entspannter Atmosphäre lernst du Schritt für Schritt Asanas, Atemübungen und Entspannungstechniken kennen. Achtsame Kräftigung und Dehnung lösen Verspannungen, und du lernst viele einfache Methoden kennen, die dir helfen, Stress loszulassen und ganz bei dir anzukommen. Ganz ohne Vorkenntnisse. Alle Übungen lassen sich an dein Level anpassen: einfach durchatmen und dir etwas Gutes tun.

weitere Termine:
jeden Montag von 9 -10.15 Uhr und
jeden Mittwoch von 19.15 - 20.30 Uhr

Ort
nähe Aldi, 84347 Pfarrkirchen,

Referentin
Jenny Krammer

Kosten
130 Euro für 8 Einheiten
160 Euro für 10 Einheiten
(Zertifizierter Präventionskurs - deine Krankenkasse bezuschusst die Teilnahme)

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

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-11-09 11:11:49

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