Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Yoga mit Anita

10 Einheiten á 90 Min.

Mi 04.03.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Das Übungssystem des Hatha Yoga umfasst Asanas (Körperhaltungen und Bewegungsabläufe), Pranayama (Atemübungen) und Meditation.
In jedem dieser Übungsbereiche werden andere Schwerpunkte gesetzt und in aufeinander aufbauenden Stunden entwickeln sich Stabilität, Leichtigkeit und eine gerichtete Aufmerksamkeit im Geist.

Anita Kronthaler ist Physiotherapeutin und hat von 2009 bis 2013 eine fundierte Ausbildung zur Yogalehrerin BDY/EYU absolviert.
Die medizinischen Kenntnisse bilden in allen Kursen eine wichtige Basis, die sich ideal mit dem Übungsweg und der Lehre des Yoga verbinden.

Der Kurs startet immer wieder neu!

Weitere Infos, Termine und Angebote unter:
www.kurswerkstatt-pan.de oder auf Anfrage

Kurswerkstatt, Äußere Simbacher Str. 21, 84347 Pfarrkirchen

Referentin
Anita Kronthaler

Kosten
Die Kosten werden bei regelmäßiger Teilnahme von den gesetzlichen und manchen privaten Krankenkassen ganz oder teilweise rückerstattet.

Anmeldung
Julia.Schoske@Kurswerkstatt-pan.de
oder 0151/57303404 (Julia Schoske)

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-02-07 11:59:56