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

# Yoga mit Jenny

**10 Einheiten á 75 Min.**
**Mittwoch vormittag u. Donnerstag abends**

**Kurs startet im Januar!**

Yoga ist eine Kombination aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Yoga kann zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen, die Konzentration und das Gleichgewicht fördern und verbessert Beweglichkeit und Kraft.
Die Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper war den Erfindern der fernöstlichen Lehre bekannt. Übersetzt bedeutet Yoga passend „Verbindung“: Wenn die Psyche leidet, kann sich das körperlich bemerkbar machen. Wohlbefinden und die Stimmung leiden dabei. Übungen im Yoga stärken Körper und Geist daher gleichermaßen.

Immer Mittwoch von 9 - 10.15 Uhr und
Donnerstag von 17.30 - 18.45 Uhr

Der Kurs startet immer wieder neu!

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

**Ort**
Kurswerkstatt, Äußere Simbacher Str. 21, 84347 Pfarrkirchen

**Referentin**
Jenny Krammer

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

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2025-10-16 12:15:54

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