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

Yoga mit Jenny

10 Einheiten á 75 Min.

Mi 08.01.2025, 9.00 - 10.15 Uhr

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.

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: 2025-02-07 12:19:28

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