Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Yoga

Für Männer und Frauen (frühestens nach der Rückbildung)
6 Einheiten á 75 Minuten

LENA ROTTENAICHER
YOGALEHRERIN

Fr 07.03.2025, 18.00 - 19.15 Uhr

Anusara® Yoga ist eine moderne Form des Hatha Yoga. Mit der ganz präzisen Ausrichtung wird der Körper und der Geist gekräftigt und gestärkt. Wir verfeinern uns auf energetischer und körperlicher Ebene. Yoga kommt dem Beckenboden, der Körpermitte, der Rumpf- und Rückenmuskulatur, sowie der Mobilisierung des Schulter- und Nackenbereichs im ganz Besonderen zugute. Wir erlernen innere und äußere Stärke, Ruhe, Achtsamkeit und Präsenz. Dieser Kurs ist für die absolute Anfängerin bis zur flexiblen, sportlichen Frau altersunabhängig geeignet. Solltest Du gerade geboren haben, dann bitte frühestens nach Beendigung der Rückbildung.

immer Donnerstags jeweils 18 Uhr - 19.15 Uhr oder 19.45 Uhr - 21 Uhr

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.lena-yoga.de und www.biburger-hebammenpraxis.de

Biburger Stadl, Biburg 2, 84558 Kirchweidach

Referentin
Lena Rottenaicher

Kosten
60 Euro

Anmeldung
unter 0179/6732884 oder
www.lena-yoga.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-02-07 12:00:14

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