

26-7218 Yoga für Anfänger und Übende

Entgelt	67,50 €
Dauer	9x
Kursleitung	Melisande Beck
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Getränk (Wasser) und Matte.
Kursort	AWO Treff, Raum 1.OG, Auzancesplatz 1, 90574 Roßtal

Wir üben Yoga in einer Balance aus Aktivität und sanfter Körperdehnung. Körperübungen, Atemübungen, Mantren (Meditationsworte), Tiefenentspannung und Meditation sind feste Bestandteile der Yogastunde. Durch die Übungen und die bewusste Atemführung schaffen wir eine Verbindung zwischen unserer Seele und unserem Körper. Diese Verbindung schafft eine tiefe Entspannung und einen klaren und strukturierten Geist.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	AWO Treff, Raum 1.OG, Roßtal
04.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	AWO Treff, Raum 1.OG, Roßtal
11.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	AWO Treff, Raum 1.OG, Roßtal
18.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	AWO Treff, Raum 1.OG, Roßtal
15.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	AWO Treff, Raum 1.OG, Roßtal
22.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	AWO Treff, Raum 1.OG, Roßtal
29.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	AWO Treff, Raum 1.OG, Roßtal
06.07.2026	19:00 - 20:30 Uhr	AWO Treff, Raum 1.OG, Roßtal
13.07.2026	19:00 - 20:30 Uhr	AWO Treff, Raum 1.OG, Roßtal

[zur Kursdetail-Seite](#)