

26-72908 Sanftes Yoga - auf und mit dem Stuhl für Anfänger:innen

Entgelt	70,00 €
Dauer	14x
Kursleitung	Susanne Iuliano
Bemerkungen	Bitte mitbringen: warme Socken, ein Kissen und eine Decke bzw. Matte für die Endentspannung.
Kursort	Treffpunkt Alte Post, Am Rathaus 6, Am Rathaus 6, 90522 Oberasbach

Mit sanften Elementen aus dem Yoga stärken, kräftigen und dehnen Sie Ihren Körper und schenken Ihrem Geist tiefe Ruhe und Regeneration.

Sie lernen, sich selbst wieder mehr zu spüren und finden zurück in Ihr inneres Gleichgewicht.

Dieser Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Ungeübte sind auch willkommen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.10.2026	11:05 - 12:05 Uhr	Treffpunkt Alte Post, Am Rathaus 6
08.10.2026	11:05 - 12:05 Uhr	Treffpunkt Alte Post, Am Rathaus 6
15.10.2026	11:05 - 12:05 Uhr	Treffpunkt Alte Post, Am Rathaus 6
22.10.2026	11:05 - 12:05 Uhr	Treffpunkt Alte Post, Am Rathaus 6
29.10.2026	11:05 - 12:05 Uhr	Treffpunkt Alte Post, Am Rathaus 6
12.11.2026	11:05 - 12:05 Uhr	Treffpunkt Alte Post, Am Rathaus 6
19.11.2026	11:05 - 12:05 Uhr	Treffpunkt Alte Post, Am Rathaus 6
26.11.2026	11:05 - 12:05 Uhr	Treffpunkt Alte Post, Am Rathaus 6
03.12.2026	11:05 - 12:05 Uhr	Treffpunkt Alte Post, Am Rathaus 6
10.12.2026	11:05 - 12:05 Uhr	Treffpunkt Alte Post, Am Rathaus 6
17.12.2026	11:05 - 12:05 Uhr	Treffpunkt Alte Post, Am Rathaus 6
14.01.2027	11:05 - 12:05 Uhr	Treffpunkt Alte Post, Am Rathaus 6
21.01.2027	11:05 - 12:05 Uhr	Treffpunkt Alte Post, Am Rathaus 6
28.01.2027	11:05 - 12:05 Uhr	Treffpunkt Alte Post, Am Rathaus 6

[zur Kursdetail-Seite](#)