26-72918 Yoga für Anfänger und Übende

Entgelt	75,00 €
Dauer	10x
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
28.09.2026	19:00 - 20:30 Uhr	AWO Treff, Raum 1.OG, Roßtal
05.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	AWO Treff, Raum 1.OG, Roßtal
12.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	AWO Treff, Raum 1.OG, Roßtal
19.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	AWO Treff, Raum 1.OG, Roßtal
26.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	AWO Treff, Raum 1.OG, Roßtal
09.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	AWO Treff, Raum 1.OG, Roßtal
16.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	AWO Treff, Raum 1.OG, Roßtal
23.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	AWO Treff, Raum 1.OG, Roßtal
30.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	AWO Treff, Raum 1.OG, Roßtal
14.12.2026	19:00 - 20:30 Uhr	AWO Treff, Raum 1.OG, Roßtal

zur Kursdetail-Seite