

26-72919 Yoga für Anfänger und Übende

Entgelt	45,00 €
Dauer	5x
Kursleitung	Melisande Beck
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Getränk (Wasser) und Matte.
Kursort	Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17, 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
30.09.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17
07.10.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17
14.10.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17
21.10.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17
28.10.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Mittelschule (MSR), Mehrzweckraum 1.18, EG, Wilhelm-Löhe-Straße 17

[zur Kursdetail-Seite](#)