26-72970 Sanftes Yoga trifft QiGong fit und beweglich bleiben - für Anfänger:innen

Entgelt	75,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Birgit Birchner
Bemerkungen	Bitte mitbringen: eine Matte, rutschfeste Socken und etwas zu trinken.
Kursort	St. Lorenz, Gemeindehaus, EG, Bachstraße 8, 90522 Oberasbach

Mit sanften Bewegungen und einfachen Atemübungen bringen wir mehr Energie, Vitalität und Gesundheit in unser Leben. Trainerin Birgit Birchner ist Yoga- und Qigong-Kursleiterin und versucht das beste aus beiden Welten zu vereinen.
Diese Yoga-Stunde beinhaltet kräftigende und stabilisierende Haltungen aus dem Yoga und integriert dabei fließende Bewegungen aus dem QiGong. Der Körper erfährt zugleich sanfte Mobilisation und Entspannung. Dieser Kurs ist für Anfänger:innen, Ungeübte und Menschen mit Einschränkungen gleichermaßen geeignet. Trauen Sie sich auf die Matte - Sie können in jedem Alter damit beginnen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, EG, Bachstraße 8
28.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, EG, Bachstraße 8
05.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, EG, Bachstraße 8
12.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, EG, Bachstraße 8
19.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, EG, Bachstraße 8
26.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, EG, Bachstraße 8
09.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, EG, Bachstraße 8
23.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, EG, Bachstraße 8
30.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, EG, Bachstraße 8
07.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, EG, Bachstraße 8

zur Kursdetail-Seite