27-7250 Yoga für Übende

Entgelt	56,00 €
Dauer	8x
Kursleitung	Kerstin Führes
Bemerkungen	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, ein Sitzkissen, Getränk und eventuell eine Decke.
Kursort	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8, 90522 Oberasbach

Achtsame Bewegung im Einklang mit dem Atem steht im Mittelpunkt des Kurses. Schritt für Schritt werden Körper- und Atemwahrnehmung vertieft, Beweglichkeit und Kraft aufgebaut. Zum Kursinhalt gehören zudem Meditation, Momente der Stille und Themen aus der Yogaphilosophie. Regelmäßiges Praktizieren kann die körperliche Beweglichkeit und die geistige Wachheit fördern, Stress entgegenwirken und beim Entspannen helfen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.01.2027	16:00 - 17:30 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
18.01.2027	16:00 - 17:30 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
25.01.2027	16:00 - 17:30 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
01.02.2027	16:00 - 17:30 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
15.02.2027	16:00 - 17:30 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
22.02.2027	16:00 - 17:30 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
01.03.2027	16:00 - 17:30 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
08.03.2027	16:00 - 17:30 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8

zur Kursdetail-Seite