

251-R3D23 Yoga am Abend

Beginn	Montag, 14.07.2025, 18:00 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	32,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Melinda Haller
Mitzubringen	Yoga- oder Fitnessmatte, bequeme Kleidung, Decke und Kissen
Kursort	Schulzentrum Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Die Stunden sind so gestaltet, dass Personen mit oder ohne Yoga-Erfahrung teilnehmen können. In diesem Kurs lernen Sie die Grundprinzipien und Körperhaltungen (Asanas) des Yoga kennen.

Durch die Kombination von angeleiteten Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen wird eine verbesserte Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit (Resilienz) trainiert. Die Verbindung

von Atmung und Bewegung schafft eine bewusste Körper- und Selbstwahrnehmung. Durch die verschiedenen Bewegungs- und Dehnübungen wird unser ganzer Körper gestärkt und

Verspannungen gelöst. Die Stunden sind eine Mischung aus dynamischen Vinyasa und entspannendem Yin Yoga.

Es wird empfohlen zwei Stunden vor der Yogapraxis nicht mehr zu schwer zu essen.

Termine

Datum		Ort
14.07.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
21.07.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
28.07.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
04.08.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum

[zur Kursdetail-Seite](#)