

## 251-R3D31 YOGA für DICH

|              |                                                                              |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Beginn       | Dienstag, 11.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr                                      |
| Kursgebühr   | 120,00 €                                                                     |
| Dauer        | 11 Termine                                                                   |
| Kursleitung  | Karina Lauer                                                                 |
| Mitzubringen | Decke, Kissen und bequeme Kleidung                                           |
| Kursort      | Altes Rathaus (vhs-Gymnastikraum, 2. Stock), Stadtplatz 1, 84307 Eggenfelden |

Im Mittelpunkt stehen achtsame Körper-, Atem- und Entspannungsübungen in der Tradition des integralen Hatha-Yoga. Sanft und körperfreundlich wirst Du in meditative aber auch kraftvolle Übungen geführt, die Dich auf angenehme Weise fordern. Das Zusammenspiel von Atemfluss und Körperübungen lässt Raum entstehen, sich ganz nach Innen auszurichten, ruhig, zentriert und frei von jedem Ehrgeiz. So erfährst Du tiefe Entspannung, Ausgleich und Harmonisierung auf allen Ebenen - sowohl körperlich als auch mental und emotional - gewinnst mehr Kraft und Beweglichkeit, Vitalität, Lebensfreude und Gelassenheit.

### Termine

| Datum      |                   | Ort                                                                   |
|------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 11.03.2025 | 19:30 - 21:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 18.03.2025 | 19:30 - 21:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 25.03.2025 | 19:30 - 21:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 01.04.2025 | 19:30 - 21:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 08.04.2025 | 19:30 - 21:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 29.04.2025 | 19:30 - 21:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 06.05.2025 | 19:30 - 21:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 13.05.2025 | 19:30 - 21:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 20.05.2025 | 19:30 - 21:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 27.05.2025 | 19:30 - 21:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |
| 03.06.2025 | 19:30 - 21:00 Uhr | Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock |

[zur Kursdetail-Seite](#)