

251-R3D32 YOGA für DICH

Beginn	Dienstag, 08.07.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	48,00 €
Dauer	4 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
08.07.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
15.07.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
22.07.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
29.07.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock

[zur Kursdetail-Seite](#)