251-S3D332 Fitness-Yoga - Ankommen im Körper, Atem und Geist

Beginn	Dienstag, 29.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	44,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Manuela Preussler-Müller
Mitzubringen	Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk
Kursort	VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

Fitness-Yoga ist ein ganzheitliches Training für Körper und Seele, es steigert nicht nur unser Wohlbefinden, sondern baut auch unseren Alltagsstress deutlich ab. Dieses effektive Programm ist eine harmonische Kombination aus dynamischen und kraftvollen Bewegungen und Haltungen und gezielter Muskeldehnung zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Vor allem werden die Rückenmuskeln gekräftigt und Verspannungen gelöst. Die Yogaübungen steigern unsere Konzentration und verbessern unsere Koordination. Sie vermitteln ein positives Körpergefühl und wir erleben dabei eine kostbare Einheit von Ruhe, Gelassenheit und dynamischer Energie. Es spielt keine Rolle, wie alt oder beweglich man ist, jeder kann Yoga praktizieren.

Termine

Datum		Ort
29.04.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum
06.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum
13.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum
20.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)