

251-S3D358 Yoga - Loslassen - Entspannung - Stress abbauen

Beginn	Mittwoch, 30.04.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	34,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Manuela Preussler-Müller
Mitzubringen	Gymnastikmatte, Getränk, Handtuch, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Getränk
Kursort	Kindergarten Tann (Turnraum), Dr.-Heuwieser-Straße 24, 84367 Tann

Im Yoga lernen wir die drei Elemente Bewegung, Atmung und Konzentration beim Üben zu verbinden und werden dabei spüren, wie die Gedanken zur Ruhe kommen. Die Übungen steigern unsere Konzentration, verbessern die Koordination, bauen Erschöpfung und Verspannung ab und sorgen für eine bessere Balance.

Durch die fließenden Yoga-Übungen kräftigen wir unsere Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur und halten unsere Wirbelsäule beweglich (geschmeidig).

Der leicht nachvollziehbare, harmonische Yoga-Stil wirkt beruhigend und entspannend. Er wird dadurch zu einer Quelle regenerierender Energie, Vitalität und Kondition und somit zum Fundament körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

Der Kurs ist für alle Altersklassen und auch für Ungeübte geeignet.

Termine

Datum		Ort
30.04.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Dr.-Heuwieser-Straße 24, Tann, Kindergarten, Turnraum
07.05.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Dr.-Heuwieser-Straße 24, Tann, Kindergarten, Turnraum
14.05.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Dr.-Heuwieser-Straße 24, Tann, Kindergarten, Turnraum
21.05.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Dr.-Heuwieser-Straße 24, Tann, Kindergarten, Turnraum

[zur Kursdetail-Seite](#)