

252-A3D005 Yoga - Stabilität und Flexibilität

Beginn	Montag, 22.09.2025, 08:30 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	98,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Brigitte Oberauer
Kursort	Kulturzentrum Malgersdorf, Klingenbergstraße 2, 84333 Malgersdorf

In diesem Kurs für Anfänger erlernen wir den Sonnengruß und verschiedene Grundstellungen des Yoga. Die Wirbelsäule wird dabei aktiv aus sich selbst heraus in Bewegung gebracht und in verschiedene Richtungen geformt. Wir erleben die Abschnitte der Wirbelsäule und deren interessante Qualitäten. Der Körper erhält mehr Spannkraft, Beweglichkeit und Halt. Aufmerksames Üben führt zu innerer Ordnung und Ruhe.

Termine

Datum		Ort
22.09.2025	08:30 - 10:00 Uhr	Klingenbergstr. 2, Malgersdorf, Kulturzentrum
29.09.2025	08:30 - 10:00 Uhr	Klingenbergstr. 2, Malgersdorf, Kulturzentrum
06.10.2025	08:30 - 10:00 Uhr	Klingenbergstr. 2, Malgersdorf, Kulturzentrum
13.10.2025	08:30 - 10:00 Uhr	Klingenbergstr. 2, Malgersdorf, Kulturzentrum
20.10.2025	08:30 - 10:00 Uhr	Klingenbergstr. 2, Malgersdorf, Kulturzentrum
27.10.2025	08:30 - 10:00 Uhr	Klingenbergstr. 2, Malgersdorf, Kulturzentrum
10.11.2025	08:30 - 10:00 Uhr	Klingenbergstr. 2, Malgersdorf, Kulturzentrum
17.11.2025	08:30 - 10:00 Uhr	Klingenbergstr. 2, Malgersdorf, Kulturzentrum
24.11.2025	08:30 - 10:00 Uhr	Klingenbergstr. 2, Malgersdorf, Kulturzentrum
01.12.2025	08:30 - 10:00 Uhr	Klingenbergstr. 2, Malgersdorf, Kulturzentrum

[zur Kursdetail-Seite](#)