252-R3D31 YOGA für DICH

Beginn	Dienstag, 16.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	120,00 €
Dauer	10 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
16.09.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
23.09.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
30.09.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
07.10.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
14.10.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
21.10.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
28.10.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
11.11.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
18.11.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
25.11.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock

zur Kursdetail-Seite