252-R3D42 YOGA für DICH

Beginn	Donnerstag, 04.12.2025, 09:00 - 10:15 Uhr
Kursgebühr	108,00 €
Dauer	9 Termine
Kursleitung	Cornelia Specht
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 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
04.12.2025	09:00 - 10:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
11.12.2025	09:00 - 10:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
18.12.2025	09:00 - 10:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
08.01.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
15.01.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
22.01.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
29.01.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
05.02.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock
12.02.2026	09:00 - 10:15 Uhr	Stadtplatz 1, Eggenfelden, Altes Rathaus, vhs-Gymnastikraum, 2. Stock

zur Kursdetail-Seite