

261-R3D05 Ganzheitliches Yoga Für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn	Montag, 23.02.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	100,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Anneliese Bauer
Mitzubringen	Socken, Matte und Decke
Kursort	Yoga-Studio Bauer, Lerchenweg 5, 84323 Massing

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg in Form von Körper-, Atem-, Entspannungsübungen und Meditation. Yoga führt zu mehr Ruhe, Gelassenheit, geistiger und körperlicher Fitness. Ein hoher Stellenwert liegt in der Schulung der Achtsamkeit und Stärkung der Eigenverantwortung. Offenheit für neue Erfahrungen ist für die Kursteilnahme empfehlenswert!

Termine

Datum	Ort	
23.02.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Lerchenweg 5, Massing, Yoga-Studio Bauer
02.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Lerchenweg 5, Massing, Yoga-Studio Bauer
09.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Lerchenweg 5, Massing, Yoga-Studio Bauer
16.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Lerchenweg 5, Massing, Yoga-Studio Bauer
23.03.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Lerchenweg 5, Massing, Yoga-Studio Bauer
13.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Lerchenweg 5, Massing, Yoga-Studio Bauer
20.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Lerchenweg 5, Massing, Yoga-Studio Bauer
27.04.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Lerchenweg 5, Massing, Yoga-Studio Bauer
04.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Lerchenweg 5, Massing, Yoga-Studio Bauer
11.05.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Lerchenweg 5, Massing, Yoga-Studio Bauer

[zur Kursdetail-Seite](#)