

## 261-R3D09 Ganzheitliches Yoga für Anfänger

Beginn	Montag, 13.04.2026, 19:30 - 20:45 Uhr
Kursgebühr	96,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Teresa Brunner
Mitzubringen	Socken, Matte und Decke
Kursort	Schulzentrum Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Dieser Yoga-Kurs verbindet Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Der Ausgleich zu unseren täglichen Bewegungen und das Beruhigen der Gedanken sorgen für ein höheres Wohlbefinden, Gesundheit und innere Ruhe.

Yoga ist ein Werkzeug für ein bewussteres, entschleunigteres Leben, das sich auch in den Alltag integrieren lässt.

Tu dir was Gutes und nimm dir Zeit für dich.

### Termine

Datum		Ort
13.04.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
20.04.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
27.04.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
04.05.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
11.05.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
18.05.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
08.06.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
15.06.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum

[zur Kursdetail-Seite](#)