

262-A3D001 Yoga Advents-Special: Yoga, Klang & Atemtechniken

Beginn	Samstag, 28.11.2026, 16:30 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	99,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Maria Zillinger
Kursort	Kulturzentrum Arnstorf, Unteres Schloß 1, 94424 Arnstorf

Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit vom Alltag und tauchen Sie ein in einen Raum der Ruhe und Regeneration. In diesen 4 Stunden erwartet Sie eine sanfte Yin-Yoga-Praxis, die den Körper achtsam dehnt, das Bindegewebe stärkt und das Nervensystem nachhaltig beruhigt.

Ergänzt wird die Praxis durch gezielte Atemtechniken, die helfen, innere Spannungen zu lösen und neue Energie fließen zu lassen.

Harmonische Klänge begleiten Sie dabei, und unterstützen ein tiefes Loslassen auf körperlicher und mentaler Ebene.

Eine geführte Yoga Nidra Einheit - eine Form der Tiefenentspannung - rundet diese Auszeit ab und ermöglicht es Ihnen, vollständig abzuschalten und neue Kraft zu schöpfen.

In einer gemütlichen Pause genießen wir Tee, Obst und feine Plätzchen. Zum stimmungsvollen Abschluss lädt ein wärmender Glühwein dazu ein, die Auszeit entspannt ausklingen zu lassen.

Diese Auszeit ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet und bietet einen geschützten Rahmen, um zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und Balance zu finden.

Termine

Datum	Ort	
28.11.2026	16:30 - 20:30 Uhr	Unteres Schloß 1, Arnstorf, Kulturzentrum

[zur Kursdetail-Seite](#)