

262-A3D007 Yoga - Stabilität und Flexibilität

Beginn	Montag, 11.01.2027, 08:30 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	39,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Brigitte Oberauer
Kursort	Kulturzentrum Malgersdorf, Klingenbergstraße 2, 84333 Malgersdorf

In diesem Kurs für Anfänger erlernen wir den Sonnengruß und verschiedene Grundstellungen des Yoga. Die Wirbelsäule wird dabei aktiv aus sich selbst heraus in Bewegung gebracht und in verschiedene Richtungen geformt. Wir erleben die Abschnitte der Wirbelsäule und deren interessante Qualitäten. Der Körper erhält mehr Spannkraft, Beweglichkeit und Halt. Aufmerksames Üben führt zu innerer Ordnung und Ruhe.

Termine

Datum		Ort
11.01.2027	08:30 - 10:00 Uhr	Klingenbergstr. 2, Malgersdorf, Kulturzentrum
18.01.2027	08:30 - 10:00 Uhr	Klingenbergstr. 2, Malgersdorf, Kulturzentrum
25.01.2027	08:30 - 10:00 Uhr	Klingenbergstr. 2, Malgersdorf, Kulturzentrum
01.02.2027	08:30 - 10:00 Uhr	Klingenbergstr. 2, Malgersdorf, Kulturzentrum

[zur Kursdetail-Seite](#)