

262-R3D07 Ganzheitliches Yoga Für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn	Mittwoch, 23.09.2026, 18:30 - 20:00 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	
23.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Lerchenweg 5, Massing, Yoga-Studio Bauer
30.09.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Lerchenweg 5, Massing, Yoga-Studio Bauer
07.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Lerchenweg 5, Massing, Yoga-Studio Bauer
14.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Lerchenweg 5, Massing, Yoga-Studio Bauer
21.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Lerchenweg 5, Massing, Yoga-Studio Bauer
28.10.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Lerchenweg 5, Massing, Yoga-Studio Bauer
11.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Lerchenweg 5, Massing, Yoga-Studio Bauer
18.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Lerchenweg 5, Massing, Yoga-Studio Bauer
25.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Lerchenweg 5, Massing, Yoga-Studio Bauer
02.12.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Lerchenweg 5, Massing, Yoga-Studio Bauer

[zur Kursdetail-Seite](#)