

262-R3D091 Ganzheitliches Yoga für Anfänger

Beginn	Dienstag, 22.09.2026, 19:30 - 20:45 Uhr
Kursgebühr	120,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Teresa Reinisch
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
22.09.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
29.09.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
06.10.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
13.10.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
20.10.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
27.10.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
10.11.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
17.11.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
24.11.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
01.12.2026	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum

[zur Kursdetail-Seite](#)