

262-R3D092 Ganzheitliches Yoga für Anfänger

Beginn	Dienstag, 12.01.2027, 19:30 - 20:45 Uhr
Kursgebühr	96,00 €
Dauer	8 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
12.01.2027	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
19.01.2027	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
26.01.2027	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
02.02.2027	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
16.02.2027	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
23.02.2027	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
02.03.2027	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
09.03.2027	19:30 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum

[zur Kursdetail-Seite](#)