

Hatha Yoga-Abendkurs

Mo 09.09.2019, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort:

Neureichenau

Yoga ist die Verbindung von Atem und Achtsamkeit. Yoga macht beweglich, kräftigt die Muskulatur und stärkt die Organe. Nimm dir Zeit für Yoga und damit Zeit für dich.

Mitveranstalter:

KEB, Yoga-Zentrum Bayerwald

Referentin:

Yogalehrerin BDY/EYU Elisabeth Gell

Kosten:

80 Euro

Hinweis:

Der Kurs erstreckt sich über 8 Termine á 90 Minuten.