

Online-Yoga - Im Fluss des Lebens

Fr 20.05.2022, 10.00 - 11.30 Uhr

Ort:

Hinterschmiding, Online - Yoga-Häuschen Sommerland
Langfeld 63, 94146 Hinterschmiding

Der klassische Ha-Tha-Yoga in Verbindung mit sanften, dynamischen Vinyasa-Yoga-Flows ist eine ganzheitliche und bewährte Form des Yoga. Durch gezielte Übungseinheiten - einige dynamisch im Atemrhythmus, andere in Ruheposition - wird auf harmonische Weise die Entspannung und Flexibilität des gesamten Körpersystems und des Geistes gefördert.

Online - Kurs!

Es handelt sich um einen Präventionskurs nach § 20 SGB V mit Zuschuss durch die gesetzliche Krankenkasse.

Information zu den Kursen: Tel.:08551/910367

Mitveranstalter:

KEB

Referentin:

Yogalehrerin (B.f.Y.) Claudia Bindl

Kosten:

96 Euro

Hinweis:

* Der Kurs erstreckt sich über 8 Termine á 90 Min, keine Kurseinheiten: 05.,12. und 19.11.
Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Yoga- bzw. Isomatte, Wolldecke und ein kleines Kissen mitbringen!