

Vinyasa Yoga

"Mit Yoga leichter durchs Leben"

Samstags 14 Tägig

Freyung, KEB Freyung Abteistr. 23

Yoga in fließender Verbindung von Bewegung und Atem.
Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden beim Vinyasa Yoga die Asanas auf eine harmonische Weise miteinander verbunden.
Die Freude an der Bewegung steht im Vinyasa Yoga im Vordergrund.
Indem wir unseren Körper bewegen beginnen Energien zu fließen und Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Wir lernen unseren Fokus achtsam auszurichten und den Geist zu beruhigen. So finden wir zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Glück.

Kursleiterin: Marion Ilg, Yogalehrerin (zertifiziert nach AZAV) Keine Kassenzulassung

Termine im 14 Tägigen Rythmus

- 16.11.2024
- 30.11.2024
- 14.12.2024
- 11.01.2025
- 25.01.2025
- 08.02.2025
- 22.02.2025
- 08.03.2025
- 22.03.2025
- 05.04.2025

Anmeldung

KEB Freyung Tel. 08551/4581

Marion Ilg Handy: 0175/2411441

E-Mail: m.ilg@t-online.de

Mitveranstalter:

KEB

Marion Ilg

Kursdauer 1 Stunde, Kursgebühr jeweils 10,00 EUR



[mehr Infos & Anmeldung](#)



VÖ: 03.02.2025

Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.

Abteistr. 23
94078 Freyung

Tel. (08551) 4581

info@keb-freyung.de

www.keb-freyung.de