KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Yoga – Im Fluss des Lebens

Mi 23.09.2026, 10.00 - 11.30 Uhr

Der klassische Ha-Tha Yoga in Verbindung mit verschiedenen Entspannungstechniken, sanften, dynamischen Vinyasa-Yoga-Flows und tief-wirkenden Yin-Yoga Positionen ist eine bewährt ganzheitliche Form des YOGA
Durch gezielte Übungseinheiten - einige sanft-dynamisch im Atemrhythmus, andere in Ruheposition - wird auf harmonische Weise die tiefe Entspannung und die angenehme und ausgewogene Flexibilität des gesamten Körpersystems und die Ruhe des Geistes gefördert.

Referentin Claudia Bindl, seit 1994 praktizierende Yogalehrerin und Referentin mit Familientradition (Yoga- Schule Sommerland), B.f.Y. Seit 1994 Referentin bei der kEB (Freising) seit 2007 Rferentin bei der KEB Freyung).

Die Kurse werden bei regelmäßiger Teilnahme von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

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

Mitveranstalter
KEB

Referentin
Claudia Bindl

Kosten
120 €

Hinweis
* Der Kurs erstreckt sich über 8 Termine á 90 Min, keine Kurseinheiten: 03.,10. und 17.11.
Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Yoga- bzw. Isomatte, Wolldecke und ein kleines Kissen mitbringen!

Anmeldung
08551/910367 oder sommerland-yoga.com

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-06-11 10:14:42

Tel. (08551) 45 81
info@keb-freyung.de
www.keb-freyung.de