

Yoga - Im Fluss des Lebens

Do 29.02.2024, 10.00 - 11.30 Uhr

Ort:

Hinterschmiding, 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.

Die Kurse finden ausschließlich für individuelle Kleingruppen mit ausreichend Platz für jede/n Teilnehmer/in in einem schönen, gut belüfteten, angenehm warmen und lichtvollen Übungsraum statt. Auf Wunsch und nach Bedarf kann auch im Freien geübt werden.

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

Mitveranstalter:

KEB

Referentin:

Claudia Bindl

Kosten:

96 Euro

Hinweis:

* Der Kurs erstreckt sich über 8 Termine á 90 Min, keine Kurseinheiten: 04., 11. und 18.11.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Yoga- bzw. Isomatte, Wolldecke und ein kleines Kissen mitbringen!