

Yoga - Im Fluss des Lebens

Do 06.02.2025, 10.00 - 11.30 Uhr

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.

Anmeldung

08551/4581 oder Infos manoharis@sommerland-yoga.com

Mitveranstalter:

KEB

Claudia Bindl

108 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!

[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