

Yoga und Frühstück

Asanas aus Hatha, Vinyasa und Yin-Yoga (+ Pranayama & ggf. Meditation).

Sa 08.03.2025, 8.30 - 10.00 Uhr

Freyung, Saal Abteistr. 23

Die Yogakurse sind so aufgebaut, dass sie deinen Körper stärken und gleichzeitig Weite schaffen. Es soll Momente zum Fließen geben (Vinyasa) und gleichzeitig Momente der Stille und Ruhe (Yin-Yoga). Zu Beginn der Stunden werden einige Asanas (Körperhaltungen) länger gehalten (Hatha). Dies ermöglicht uns den Aufbau der einzelnen Asanas durchgehen.

(Die Kurse sind daher auch für Anfänger geeignet)

Durch Pranayama (Atemübungen) werden die Lebensenergie aktiviert und können wieder frei fließen.

90 Minuten Yoga danach Frühstück im Cafe Forest

Mitveranstalter:

KEB

Natalie Hackl

15 € für die Yoga Stunde (Frühstück muss selbst bezahlt werden)

[mehr Infos &
Anmeldung](#)



VÖ: 13.02.2025

Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.

Abteistr. 23
94078 Freyung

Tel. (08551) 4581

info@keb-freyung.de

www.keb-freyung.de