

Yoga am Morgen

Die Yogaübungen stärken auf harmonische Weise den Körper, insbesondere die Wirbelsäule. Sie sprechen durch die bewusste Ausführung die Ganzheit des Menschen an und steigern das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Neben den klassischen Yogastellungen (asanas) werden auch fließende Übungsreihen und Atem- und Entspannungsübungen praktiziert.

Die Übungen werden an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst und sind für jedes Lebensalter geeignet.

Kursleiterin: Daniela Siegl, zertifizierte Yogalehrerin

Mittwoch, 8.30 – 9.45 Uhr
ab 22.09.2021, 10 Vormittage
Kursgebühr: EUR 80,00