241-Z30100 Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn	Dienstag, 30.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	104,00 €
Dauer	13 Termine
Kursleitung	Katharina Popiolek-Scherer
Informationen	Bitte bequeme Kleidung, Decke, Kissen und eigene Matte mitbringen.
Kursort	Raum der Stille, Lerlachstr. 2, 97225 Zellingen

Yoga-Übungen bewirken eine größere Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist. Yoga entspannt und kräftigt die Muskulatur, fördert die Beweglichkeit, ermöglicht ein bewusstes Erleben des eigenen Körpers und unterstützt die Entspannungsfähigkeit. Regelmäßiges Üben stärkt unsere Gesundheit und Lebensfreude und hilft uns, den Alltag leichter zu bewältigen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.01.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Zellingen - Mittelschule Raum der Stille
06.02.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Zellingen - Mittelschule Raum der Stille
20.02.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Zellingen - Mittelschule Raum der Stille
27.02.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Zellingen - Mittelschule Raum der Stille
05.03.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Zellingen - Mittelschule Raum der Stille
12.03.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Zellingen - Mittelschule Raum der Stille
19.03.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Zellingen - Mittelschule Raum der Stille
09.04.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Zellingen - Mittelschule Raum der Stille
16.04.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Zellingen - Mittelschule Raum der Stille
23.04.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Zellingen - Mittelschule Raum der Stille
30.04.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Zellingen - Mittelschule Raum der Stille
07.05.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Zellingen - Mittelschule Raum der Stille
14.05.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Zellingen - Mittelschule Raum der Stille

[zur Kursdetail-Seite](#)