

## Yoga Abendkurs 1

### Zeitraum

Mi., 20.09.2023

17:30 Uhr - 19:00 Uhr

### Zielgruppe

Interessierte Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

### Referent/en

**Alessandro Parmeggiani**

Yoga-Vidya-Lehrer nach Swami Sivananda

### Kursbeitrag

135,00 € pro Person (12 Termine)

In zwölf Abendeinheiten (jeweils am Mittwoch) laden wir Sie zu entspannenden Yoga-Übungen ein. Durch Körperübungen, Atemübungen und Meditation streben wir ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist an. Es stehen zwei Uhrzeiten zur Auswahl.