

Yoga Abendkurs 1

Zeitraum

Mi., 17.01.2024
17:30 Uhr - 19:00 Uhr

Zielgruppe

Interessierte Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

Referent/en

Alessandro Parmeggiani
Yoga-Vidya-Lehrer nach Swami Sivananda

Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

In 15 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.