

Yoga Abendkurs 2

Zeitraum

Mi., 20.09.2023

19:00 Uhr - 20:30 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.