HAUS DER FAMILIE

Yoga Abendkurs 2

Zeitraum

Mi., 20.09.2023
19:00 Uhr - 20:30 Uhr

Zielgruppe

Interessierte Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

Referent/en

Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

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.