

## Yoga Abendkurs 2

### Zeitraum

Mi., 18.09.2024  
19:00 Uhr - 20:30 Uhr

### Zielgruppe

Interessierte Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

### Referent:innen

**Alessandro Parmeggiani**  
Yoga-Vidya-Lehrer nach Swami Sivananda

### Kursbeitrag

149,00 € pro Person (13 Termine)

In 13 Abendeinheiten (jeweils am Mittwoch) laden wir zu entspannenden Yoga-Übungen ein. Durch Körperübungen, Atemübungen und Meditation streben wir ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist an. Zwei Uhrzeiten stehen zur Auswahl.