

## Yoga und Erholung

### Zeitraum

Fr., 12.04.2024

ab 15:00 Uhr

Sa., 13.04.2024

bis 15:00 Uhr

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent:innen

**Daniela Hofer**

Yogalehrerin, Beckenbodentrainerin, Wirbelsäulentrainerin

### Kursbeitrag

95,00 € pro Person

Yoga verfolgt das Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen werden achtsam und fließend ausgeführt und sind vorbeugend für Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen. Yoga löst Verspannungen im ganzen Körper, fördert die Durchblutung und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Dies bringt uns in Balance, steigert unsere Lebensfreude und Vitalität.