

Yoga

Zeitraum

Mi., 19.01.2022

19:00 Uhr - 20:30 Uhr

Zielgruppe

Interessierte AnfängerInnen 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. Dabei stehen zwei Uhrzeiten zur Auswahl.