

## Yoga Abendkurs 1

### Data / Ora

mer., 20.09.2023

ore 17:30 - ore 19:00

### Destinatari

Interessierte Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

### Referente

**Alessandro Parmeggiani**

Yoga-Vidya-Lehrer nach Swami Sivananda

### Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

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.