

Yoga Abendkurs 17:30 Uhr

Data / Ora

mer., 18.01.2023
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 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. Es stehen zwei Uhrzeiten zur Auswahl.