

## Yoga

### Data / Ora

mer., 19.01.2022

ore 19:00 - ore 20:30

### Destinatari

Interessierte AnfängerInnen 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. Dabei stehen zwei Uhrzeiten zur Auswahl.