Hatha Yoga - sanfte, fließende Bewegungen zur Stärkung von Körper und Geist

Du möchtest dir etwas Gutes tun, mehr Beweglichkeit in deinen Körper bringen, Verspannungen lösen oder einfach nur deinen Geist zur Ruhe bringen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich. - Wir werden uns gemeinsam mit unserer Atmung beschäftigen, die Körper und Geist verbindet. Wir lernen, unsere Grenzen zu spüren und zu respektieren und bringen Schritt für Schritt Leichtigkeit, Konzentration und Kraft in unseren Alltag. - Jeder kann mitmachen, unabhängig von Alter und Konstitution.

Information

Kursdauer:	6 Einheiten
Kursbeitrag:	57,00 € Teilnahmebeitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	alle Interessierten
Mitzubringen:	Matte, Decke und Sportbekleidung

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at