

## Yoga - Atme dich frei

Stärkend, aufbauend und regenerativ fürs ganze System, um das Kraftpotenzial der Atmung im Alltag zu entfachen.

Als ausgebildete Sivananda-Yogalehrerin zeige ich euch Atemtechniken, die ihr einfach und ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren könnt, um euer körpereigenes Wohlbefinden zu steigern. Neben der Atmung, werden auch Meditations-, Visualisierungs- und einige Techniken aus dem Yin-Yoga im Vordergrund stehen, um die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele bewusst zu verstärken und dadurch ein besseres Atemgefühl zu entwickeln.

Inhalt: Therorie und Praxis zu Atmung und Achtsamkeit sowie verschiedenste Asanas aus dem Yin-Yogabereich

## Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	70,00 € Teilnahmebeitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Alle Interessierten
Mitzubringen:	Sportkleidung, Matte, Decke und Polster

## Verfügbare Termine

## 24.11.2025 18:00, Kirchbichl

Ort	Kirchbichl
Beginn	24.11.2025 18:00
Ende	15.12.2025 19:40
Örtlichkeit	Wohn- und Pflegeheim, Lindenstraße 29, 6322
	Kirchbichl
Information	Anmeldung bei Ortsbäuerin Martina Lanzinger, T
	0664/4637696
Kursnummer	7-1005052
Trainer:in	Lisa Kronbichler
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol Bezirk
	Kufstein
Termin 1	24.11.2025, 18:00 - 19:40 Uhr
Termin 2	01.12.2025, 18:00 - 19:40 Uhr
Termin 3	08.12.2025, 18:00 - 19:40 Uhr
	und 1 mehr

© 2025 - Ifi.at Ausdruck vom 11.11.2025