Bäuerinnen-Bauern-Yoga - Fit zwischen Mistgabel und Melkstand

Wer sagt, dass Yoga nur auf der Matte passiert? Hier wird zwischen Stall, Hof und Küchentisch gedehnt, gekräftigt und duchgeatmet. Kurze, einfache Übungen, die genau da funktionieren, wo der Alltag stattfindet - für einen starken Rücken, lockere Schultern und mehr Leichtigkeit im Tun.
Weniger "Aua" beim Heben, mehr "Ahhh" zwischendurch - und ganz nebenbei entsteht eine Routine, die richtig gut tut. Klingt gut? Ist es auch!
Und keine Sorge: Kühe dürfen zuschauen, müssen aber nicht mitmachen. Der "herabschauende Hund" klappt übrigens auch in Gummistiefeln erstaunlich gut. Und wer einmal entspannt aus dem Stall kommt, fragt sich, warum er das nicht schon viel früher gemacht hat.

Information

Kursdauer:	2 Einheiten
Kursbeitrag:	32,00 € Teilnahmebeitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Alle Interessierten

Verfügbare Termine

08.03.2027 19:00, Brixen im Thale

Ort	Brixen im Thale
Beginn	08.03.2027 19:00
Ende	08.03.2027 21:00
Örtlichkeit	Volksschule, Pfarrfeld 1, 6364 Brixen im Thale
Information	Anmeldung bei Anna Straif, T 0650/5556349
Kursnummer	7-1005794
Trainer:in	Lisa Kronbichler
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol Bezirk Kitzbühel

© 2026 - lfi.at