

Yoga

am Mühlbachsee



Yoga verbindet Körper, Geist und Seele, Atmung und Bewegung. Es schafft ein Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung, Kraft und Flexibilität. Meditation und Tiefenentspannung helfen Stress abzubauen und führen zu mehr Gelassenheit. Für jedes Alter geeignet.

24.06-26.8.2024

montags 18.30-19.30 Uhr

Keine Anmeldung erforderlich. Einfach kommen und mitmachen.

Kursgebühr 3 Euro je Einheit.

Der Kurs findet nur an regenfreien Tagen statt.

Bitte mitbringen: eine Decke oder Gymnastikmatte