

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.

09.06. - 28.07.2026
dienstags 18.30-19.30 Uhr

Bitte beachtet auch unser Sommerprogramm ab dem 03.08.2026.

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