After-Work-Yoga

Donnerstag, 24. September 2026 bis Donnerstag, 17. Dezember 2026

16:45 – 17:45 Uhr · Termine: 24.09. - 17.12.2026 (12 Termine, immer donnerstags)

Wann
24.09.2026 – 17.12.2026
16:45 – 17:45 Uhr

Wo
Termine: 24.09. - 17.12.2026 (12 Termine, immer donnerstags)
Ort: BGM-Raum (Haus 20, linker Eingang, 2.OG)

Plätze
max. 16 Teilnehmende
Anmeldung bis 21.09.2026

Worum es geht

Suchen Sie nach einer Energiequelle, die Sie für den Tag stärkt? Yoga bietet eine Fülle hocheffektiver Methoden, um körperliches Wohlbefinden und geistigen Frieden zu entwickeln.

In der Meditation richten wir zunächst unsere Aufmerksamkeit auf Körper und Atem. Während der Atemübungen lassen wir dann die Energie kraftvoll und achtsam im Körper zirkulieren.

Im Zentrum unserer Praxis stehen die Körperhaltungen, die Kraft und Beweglichkeit fördern sowie therapeutisch bei einer Vielzahl degenerativer Veränderungen des Körpers zur Anwendung kommen ...

Referierende

UT

Ulrike Trost

Jetzt anmelden

Alle Details und aktuelle Änderungen finden Sie online.

Teilnahme: **20,00 €**

https://www.seminare-und-events.de/bgm

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten.