Abendyoga Online

Mittwoch, 30. September 2026 bis Mittwoch, 11. November 2026

18:30 – 19:30 Uhr · 6 Wochen Abendyoga Online

Wann
30.09.2026 – 11.11.2026
18:30 – 19:30 Uhr

Wo
6 Wochen Abendyoga Online
Termine: 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11. und 11.11.2026 (immer mittwochs, ohne den 28.10.),
Uhrzeit: 18:30 bis 19:30 Uhr,
Den Link zur Teilnahme erhalten Sie vor Beginn des Kurses.

Plätze
max. 15 Teilnehmende
Anmeldung bis 30.09.2026

Worum es geht

Gönnen

Sie sich eine bewusste Auszeit und lassen Sie den Tag entspannt ausklingen.

Durch sanfte Übungen werden Körper und Geist gleichermaßen angesprochen: Sie kräftigen Ihre Muskulatur, mobilisieren Ihre Gelenke und dehnen Ihren Körper auf wohltuende Weise. Gleichzeitig steht die körperliche und mentale Entspannung im Mittelpunkt. Hier sorgen insbesondere die Atem- und Entspannungsübungen für mehr Ruhe, Gelassenheit und neue Energie.

Der Kurs

richtet sich an alle, die sich nach mehr Entspannung, Beweglichkeit und innerer Balance sehnen – ganz ...