

## 261-6328 Superbrain Yoga

Beginn Dienstag, 17.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursgebühr 15,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Katja Ziesemer

Kursort TI Raum 2, Salzburger Str. 32, 83329 Waging am See

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich häufig müde oder geistig erschöpft fühlen und eine einfache Methode suchen, um wieder klarer und wacher durch den Alltag zu gehen. Superbrain Yoga verbindet sanfte Bewegung mit bewusster Atmung – leicht erlernbar und für alle Altersgruppen geeignet. Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in die Methode, bei der gezielte Bewegungen mit kognitiver Aktivität verknüpft werden. Durch praktische Übungen kann die geistige Frische gefördert und die Aufmerksamkeit gestärkt werden – ideal für alle, die Körper und Geist aktiv in Einklang bringen möchten. Bereits wenige Minuten täglich können spürbar unterstützen.

### Termine

Datum Uhrzeit Ort

17.03.2026 18:00 - 19:30 Uhr Tourist-Info Waging, EG, Raum 2

[zur Kursdetail-Seite](#)