

261-6801 Yoga Flow

Beginn	Montag, 12.01.2026, 18:15 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	75,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Bettina Heldmann-Wadislohner
Kursort	Alte Schule Kirchstein, Kirchenweg 16, 83417 Kirchanschöring

In dieser Stunde werden klassische Yogapositionen zu organischen Flows verbunden. Atemtechniken ermöglichen diese fließend zu üben und mit der dazu passenden Musik eins zu werden. Im zweiten Teil widmen wir uns einzelnen Asanas und der Entspannung.

Bitte mitbringen:
Matte und Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
19.01.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
26.01.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
02.02.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
09.02.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
23.02.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
02.03.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
09.03.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
16.03.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
23.03.2026	18:15 - 19:15 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum

[zur Kursdetail-Seite](#)