

262-6322 Yoga Flow am Morgen

Beginn	Dienstag, 29.09.2026, 08:30 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	130,00 €
Dauer	11 Termine
Kursleitung	Susanna Lindert
Kursort	SportARENA Yoga-Raum, Mühlberger Weg 5, 83329 Waging am See

Yoga Flow ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Körperhaltungen (Asanas) zu einer fließenden Bewegungsabfolge (Flow) verbinden. Der Übergang von Asana zu Asana erfolgt fließend, präzise und synchron mit dem Atem.

Die Praxis verbindet Bewegung und Atem in einem kontinuierlichen Ablauf und legt den Fokus auf ein bewusstes Erleben der Übungen. Der Kurs richtet sich an alle, die Freude an dynamischen und kreativen Bewegungsabläufen haben und Yoga in bewegter Form praktizieren möchten.

Bitte mitbringen:

Yogamatte, Decke, Yogablock.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.09.2026	08:30 - 10:00 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
06.10.2026	08:30 - 10:00 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
13.10.2026	08:30 - 10:00 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
20.10.2026	08:30 - 10:00 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
27.10.2026	08:30 - 10:00 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
10.11.2026	08:30 - 10:00 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
17.11.2026	08:30 - 10:00 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
24.11.2026	08:30 - 10:00 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
01.12.2026	08:30 - 10:00 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
08.12.2026	08:30 - 10:00 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum
15.12.2026	08:30 - 10:00 Uhr	Bergader SportARENA Waging, EG, Yoga-Raum

[zur Kursdetail-Seite](#)