262-6801 Yoga Flow

Beginn	Montag, 05.10.2026, 19:30 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
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 Positionen fließend zu üben und eins zu werden mit der dazu passenden Musik. Im zweiten Teil widmen wir uns einzelnen Asanas und der Entspannung.
Bitte mitbringen:
Matte und Getränk

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
12.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
19.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
26.10.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
09.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
23.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
30.11.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
07.12.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
14.12.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum
21.12.2026	19:30 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein, 1. OG, Mehrzweckraum

zur Kursdetail-Seite