

## J6319 Superbrain Yoga

Beginn	Dienstag, 14.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	20,00 €
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 gezielt Bewegung mit kognitiver Aktivität verknüpft wird. 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
14.10.2025	18:00 - 21:00 Uhr	Tourist-Info Waging, EG, Raum 2

[zur Kursdetail-Seite](#)