

J6803 Yoga Flow

Beginn	Montag, 22.09.2025, 18:15 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	75,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Bettina Heldmann-Wadislohner
Kursort	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe, Kirchenweg 16, 83417 Kirchanschöring

In dieser Stunde werden klassische Yogapositionen zu organischen Flows verbunden. Atemtechniken ermöglichen diese Positionen 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
22.09.2025	18:15 - 19:15 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
29.09.2025	18:15 - 19:15 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
06.10.2025	18:15 - 19:15 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
13.10.2025	18:15 - 19:15 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
20.10.2025	18:15 - 19:15 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
27.10.2025	18:15 - 19:15 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
10.11.2025	18:15 - 19:15 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
17.11.2025	18:15 - 19:15 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
24.11.2025	18:15 - 19:15 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
01.12.2025	18:15 - 19:15 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe

[zur Kursdetail-Seite](#)