KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Ashtanga Yoga Basic Kurs

"Ashtanga Yoga ist eine vom Atem getragene bewegte Mediation"

donnerstags, 8. Mai, 15. Mai, 22. Mai, 5. Juni jeweils von 18.45 - 20.00 Uhr

Ashtanga Yoga ist ein kräftigender dynamischer Yogastil aus Indien. Dieser beinhaltet eine traditionell festgelegte Übungsserie mit systematischem Aufbau. In der Basic Form wird diese Übungsserie an den Anfänger angepasst. Der Fokus liegt auf der Verbindung von Atmung und Bewegung.

Ort
94469 Deggendorf-Mietraching, Kindergarten St. Josef, Schulstr. 5a

Referent
Gisela Pledl

Kosten
40 Euro/4 Einheiten

Anmeldung
Tel. 09901 6228, keb.deggendorf@bistum-passau.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-04-30 10:58:26