KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Yoga ganzheitlich praktizieren

Yoga- Wochenende

Fr 19.11.2027, 16.00 Uhr - So 21.11.2027, 13.00 Uhr

Der ganzheitliche Ansatz von Yoga ist das Erreichen einer bestimmten Qualität des Übens: Stabilität, Leichtigkeit und gerichtete Aufmerksamkeit. Die Übungspraxis folgt einem schrittweisen Aufbau, die an die jeweils Übenden angepasst wird. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen spielen dabei eine Rolle.

Ort
Landvolkshochschule, Hengersberger Str. 10, 94557 Niederalteich

Mitveranstalter
Landvolkshochschule

Referentin
Melanie Polansky

Kosten
299 Euro

Anmeldung
Tel. 09901 93520, anmeldung@lvhs-niederalteich.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-09-22 13:02:53

Tel. (09901) 62 28
keb.deggendorf@bistum-passau.de
www.keb-deggendorf.de