

26H3B07F Yogakurs - Fünf Tibeter® - Atmung, Entspannung, Bewegung

Beginn	Montag, 14.09.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
Kursgebühr	57,80 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Astrid Schwarzfeld
Informationen	Zielgruppe: Alle, die Spaß haben an leichten und gleichzeitig anspruchsvollen Bewegungsabläufen Bequeme Kleidung, Socken
Kursort	, Schloßstraße 34, 15517 Fürstenwalde/Spree

Die Fünf Tibeter ® (inspiriert vom Hartha-Yoga) haben trotz ihrer scheinbaren Einfachheit eine allumfassende ganzheitliche Wirkung und sind mehr als ein Fitness- oder Gymnastikprogramm. In dem Kurs wird das Zusammenspiel von Bewegung, Atmung und Entspannung geübt. Ziel ist es, dauerhaft die Gesundheit, Vitalität und das geistig seelische Wohlbefinden anzuregen.

Die Teilnehmenden erwerben grundlegende Kenntnisse zu den Fünf Tibetern® und erlernen die entsprechenden Bewegungsabläufe. Sie üben die richtige Atmung und Entspannungstechniken und erhalten ergänzendes Hintergrundwissen zu den Übungen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.09.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Yoga Studio Schwarzfeld
21.09.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Yoga Studio Schwarzfeld
28.09.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Yoga Studio Schwarzfeld
05.10.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Yoga Studio Schwarzfeld
12.10.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Yoga Studio Schwarzfeld
02.11.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Yoga Studio Schwarzfeld
09.11.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Yoga Studio Schwarzfeld
16.11.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Yoga Studio Schwarzfeld
23.11.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Yoga Studio Schwarzfeld
30.11.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Yoga Studio Schwarzfeld

[zur Kursdetail-Seite](#)