26H3BF18E Yoga für die körperliche Stärkung und innere Ausgeglichenheit

Beginn	Montag, 24.08.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	85,20 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Beatrice Bialas
Informationen	Zielgruppe: Menschen, die mit mehr Achtsamkeit bewusst durch das Leben gehen wollen Yogamatte, bequeme Kleidung, Trinken
Kursort	, Neu Zittauer Str. 1, 15537 Erkner

In diesem Kurs erwartet Dich eine ganzheitliche Yogapraxis, die Körper, Geist und Atem in Einklang bringt. Ziel ist es, durch Bewegungsabläufe (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation die körperliche Kraft zu fördern, die innere Balance zu stärken und mehr Gelassenheit im Alltag zu entwickeln. Der Kurs ist für alle Erfahrungsstufen geeignet es werden verschiedene Varianten angeboten, sodass jede*r in der eigenen Intensität üben kann. Elemente aus Hatha-, Kundalini-, Vinyasa- und Yin-Yoga fließen harmonisch zusammen: Aktivierende Sequenzen wechseln sich mit ruhigen Phasen ab, um sowohl die körperliche Vitalität zu fördern als auch tiefe Entspannung zu ermöglichen. Ich freue mich auf Dich!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.08.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum A 0.23
31.08.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum A 0.23
07.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum A 0.23
14.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum A 0.23
21.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum A 0.23
28.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum A 0.23
05.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum A 0.23
12.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum A 0.23
02.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum A 0.23
09.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum A 0.23
16.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum A 0.23
23.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum A 0.23
30.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum A 0.23
04.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Raum A 0.23
11.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Raum A 0.23

zur Kursdetail-Seite