

V4214T Gentle Flow Triyoga NEU

Beginn	Mittwoch, 04.11.2026, 16:45 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	57,75 €
Dauer	7 x
Kursleitung	Carina Israel
Kursort	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29

Diese Yogaform kombiniert das Erlernen von Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Mudras (Handgesten) in fließenden sanften Bewegungsabläufen, die den Energiefluss und die Körperwahrnehmung verbessern können und ist ganz besonders für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogagurt, ein Pärchen Yogablöcke, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. kleines Kissen. Der Kurs findet auch in den Herbstferien am 04.11. und am Buß- und Bettag 18.11.26 statt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.11.2026	16:45 - 18:00 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
11.11.2026	16:45 - 18:00 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
18.11.2026	16:45 - 18:00 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
25.11.2026	16:45 - 18:00 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
02.12.2026	16:45 - 18:00 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
09.12.2026	16:45 - 18:00 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
16.12.2026	16:45 - 18:00 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29