W4216T TriYoga Gentle Flow - Schnupperkurs NEU

Beginn	Mittwoch, 21.07.2027, 16:45 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	16,50 €
Dauer	2 x
Kursleitung	Carina Israel
Kursort	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29

Möchten Sie einfach mal ausprobieren, ob sanftes Yoga etwas für Sie ist? Dann haben Sie in diesem Schnupperkurs Gelegenheit dazu. Es erwarten Sie fließende, sanfte, öffnende Asanas im Flow, kombiniert mit Atemtechniken und Mudras. Begegnung, Bewegung, Stille. In jeder Yogasession können Sie Wandler in der Zeit weg vom schnellen Leben zur Verlangsamung und bewusstem Sein werden. Erlernen Sie diese besondere Yogaform. Mit Begeisterung, Freude, höchster Achtsamkeit und absoluter Präsenz werden Sie von unserer Yogalehrerin begleitet. Der Kurs ist ganz besonders für Anfänger geeignet. Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogagurt, ein Pärchen Yogablöcke, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. kleines Kissen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.07.2027	16:45 - 18:00 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
28.07.2027	16:45 - 18:00 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29