

W4219T TriYoga Power Flow - Schnupperkurs NEU

Beginn	Mittwoch, 21.07.2027, 18:10 - 19:40 Uhr
Kursgebühr	19,80 €
Dauer	2 x
Kursleitung	Carina Israel
Kursort	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29

Möchten Sie einfach mal ausprobieren, ob kraftvolles Yoga etwas für Sie ist? Dann haben Sie in diesem Schnupperkurs Gelegenheit dazu. Sie erlernen fließende, kräftigende und belebende Asanas sowohl im Flow als auch in Haltepositionen 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. Mit Begeisterung, Freude, höchster Achtsamkeit und absoluter Präsenz werden Sie von unserer Yogalehrerin begleitet. Bitte mitbringen: Yogamatte, 1x Yogagurt, ein Pärchen Yogablöcke, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. kleines Kissen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.07.2027	18:10 - 19:40 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
28.07.2027	18:10 - 19:40 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29