Stadt Würselen
Familien-Navi

Yoga

Kurs / Workshop

Yoga

Yoga stärkt den Körper und führt zu äußerer & innerer Gelassenheit, tiefer Entspannung & Ruhe. Mit Asanas (Körperhaltungsübungen) kräftigen wir den Körper, lösen Verspannungen, werden beweglicher und gelangen zu einer besseren Körperwahrnehmung.
Die Asanas harmonisieren Körper und Geist. Mit Pranayama (Atemübungen) führen wir Körper und Geist zusammen und
vergrößern unsere Atemkapazität. Entspannungsübungen und Meditation helfen den Kopf zur Ruhe kommen zu lassen.
Mit Yoga kann man den Alltag in den Hintergrund treten lassen und Streß abbauen. Probieren sie es aus!

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Kursleitung/Ansprechperson

Tina Kind, Yogalehrerin und Hebamme

02405 6079842 tina@lebensraum1.de

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

Es gibt an verschiedenen Tage Yoga-Kurse

Wo?

Lebensraum

Mauerfeldchen 27
52146 Würselen

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

Weiter zur Anmeldung

Kosten des Angebots

Nähere Infos auf der Homepage

Durchführende Organisation

Lebensraum

Mauerfeldchen 27
52146 Würselen

Name Kontaktperson

Tina Kind

Telefon

02405/6079842

Email

info@lebensraum1.de

Alle Angebote dieses Anbieters

Andere Angebote dieses Anbieters