

BU75601 - Schöpfe Kraft aus deinem Innersten und finde Dich selbst -Workshop

Beginn	Samstag, 30.05.2026, 15:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	16,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Maren Eigendorf
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35369 Gießen

In unserem hektischen Alltag fällt es oft schwer, sich mit der eigenen inneren Kraft zu verbinden und gleichzeitig einen Ausgleich zu schaffen. Dieser Yoga-Workshop bietet Dir die Möglichkeit, genau das zu erleben. Im ersten Teil wird durch das Yang-Yoga, einem dynamischen und kraftvollen Stil, die eigene Energie aktiviert und man baut gleichzeitig seine (innere) Stärke auf. Beim anschließenden zweiten Teil mit Yin-Yoga, einem sanften und entspannenden Stil, spürst Du tiefe Ruhe und findest Deine Balance, um Deinen Geist und Körper in Einklang zu bringen. Ein Yoga-Workshop, der speziell für Frauen jeden Alters und jeder Erfahrungsstufe konzipiert ist.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, ggf. eigenes Bolster und ein Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.05.2026	15:00 - 17:00 Uhr	Wingert 18, Gymnastikraum