

BW76401 - Detox Yoga - Workshop

Beginn	Samstag, 27.02.2027, 10:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	16,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Anne Bierwirth
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Mit den Yogaübungen für Anfänger*innen und erfahrene Yoga-Teilnehmer*innen soll die Entgiftung und Entschlackung des Körpers angeregt werden. Diese Übungen dienen der Aktivierung des Immunsystems, Stärkung der Muskulatur und Entspannung des Geistes. Nach den langen Wintermonaten wird das energetische Gleichgewicht im Körper wiederhergestellt und das überträgt sich auf das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Bitte ein Handtuch, warme Socken und ein Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.02.2027	10:00 - 12:00 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum