

BW77001 - Yoga-Workshop für Alle

Beginn	Samstag, 16.01.2027, 15:30 - 17:30 Uhr
Kursgebühr	16,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Maren Eigendorf
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

In unserem hektischen Alltag fällt es oft schwer, sich mit der eigenen inneren Kraft zu verbinden und gleichzeitig einen Ausgleich zu schaffen. Hier ist ein Yoga-Workshop, der speziell für Menschen jeden Alters und jeder Erfahrungsstufe konzipiert ist. Durch das Yang-Yoga, einem dynamischen und kraftvollen Stil, wird die eigene Energie aktiviert. Beim anschließenden Yin-Yoga, einem sanften und entspannenden Stil, wird dein Körper langsam gedehnt und dein Geist kommt zur Ruhe.

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

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.01.2027	15:30 - 17:30 Uhr	Wingert 18,Gymnastikraum