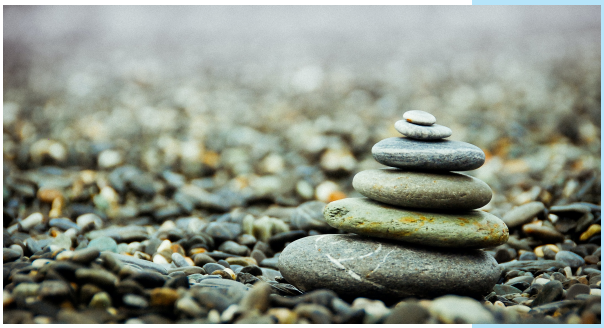
KEB Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Hatha Yoga



Bildnachweis: Johnson Wang on Unsplash

8 Termine ab 30.04.2025 bis 02.07.2025 (kein Kurs in den Pfingstferien) am Mittwoch von 18.00 - 19.30 Uhr

Stress, Verspannung, Anspannung, das Gefühl aus dem Gleichgewicht geworfen zu sein.
Wie gehe ich mit dieser Alltagsbelastung um?

Yoga bietet dir mit ausgewogenen Übungen, die in fließendem Atem eingebettet sind, die Möglichkeit, dich aktiv zu entspannen und das Gleichgewicht zwischen gesunder Anspannung und Entspannung kennenzulernen.
Eine Erfahrung, die dir zu mehr Gesundheit und Wohlergehen verhilft.

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Yogamatte mit.

Ort
Kirchberg vorm Wald, Pfarrheim

Referentin
Cornelia Poisl, Yogalehrererin BDY/EYU

Kosten
100 Euro

Hinweis
Präventionskurs nach § 20 SGB V mit Zuschuss durch die gesetzliche Krankenkasse

Anmeldung
0851/3934501 oder keb.passau@bistum-passau.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-03-11 12:21:40

Tel. (0851) 393-4501
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de