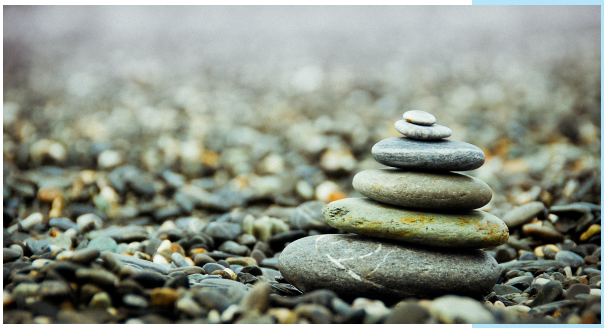
KEB Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Yoga auf dem Stuhl



Bildnachweis: Johnson Wang on Unsplash

12 Termine ab 09.01.2026 am Freitag von 09.30 - 11.00 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.

Ort
Kirchberg vorm Wald, Pfarrheim, Dorfstraße 6, 94113 Tiefenbach

Mitveranstalter
Seniorenclub

Referentin
Cornelia Poisl, Yogalehrererin BDY/EYU

Kosten
160 Euro (zahlbar bar vor Ort)

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

Anmeldung
08546/973526 oder steinbeisser.s_n@aol.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-12-01 11:33:28

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