

NEUER KURS

Stuhl Yoga

Yoga im Alter? Yoga bei eingeschränkter Beweglichkeit? Auf jeden Fall!

Jeden Mittwoch 19.00 - 20.15 Uhr ab dem 7. Januar 2026.

GRATIS SCHNUPPERABEND!

→ AM 12.11. / 26.11. / 10.12.25



WEITERE KURSE

Yin Restorative Yoga - Ruhe und Loslassen

Jeden 2. Montag 19.00 - 20.15 Uhr

Tibetisches Yoga - bringen Sie Körper und Geist ins Gleichgewicht

Jeden 2. Dienstag 19.00 - 20.15 Uhr

YOGASTUNDEN

Einstieg jederzeit möglich, besuchen Sie am besten eine kostenlose Schnupperstunde.
(Anmeldung erwünscht)

