

Mobilität mit Yoga

Bringen Sie Körper, Geist und Seele durch sanfte Mobilisierung und moderates Ganzkörpertraining ins Gleichgewicht.

Unser Seminar wird von erfahrenen Yoga-Lehrern geleitet, die Ihnen die Grundlagen des Yoga vermitteln und Sie durch verschiedene Aspekte dieser Praxis führen. Von den Atemtechniken bis hin zur Meditation werden Sie die verschiedenen Elemente des Yoga erforschen, um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu fördern.



Angebotsnummer	SG06-YO
Umfang	20 UE, 2 UE pro Einheit
Zeiten	10 Termine, 16:00 – 17:30 11.04.2024, 18.04.2024, 25.04.2024, 02.05.2024, 16.05.2024, 23.05.2024, 06.06.2024, 13.06.2024, 20.06.2024, 27.06.2024
Ort	Gesundheitshaus Xantener Straße 99, 50733 Köln
Preis	160 € zzgl. 7% USt.
Mindest- und Höchstteilnehmerzahl	6 - 10
Zugangsvoraussetzungen	Keine