



Yoga

Unsere bewährten Yoga-Kurse starten nun coronabedingt online
jeweils
mittwochs 17.15 - 18.15 Uhr oder
donnerstags 13.30 - 14.30 Uhr.



Maria Dolores Prendes Rodriguez
Yoga-Lehrerin und Leiterin unserer Yoga-Kurse

Yoga

Yoga kann jede/r praktizieren. Wir werden gemeinsam einfache Yogastellungen (Asanas) sowie Atem- und Konzentrationsübungen durchführen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Mit einer Entspannung und kurzen Meditation werden wir Kraft und innere Ruhe schöpfen.

Durch Yoga arbeiten Sie an Ihrem inneren Frieden und an Ihrer Gesundheit.

Bitte tragen sie leichte Sportkleidung und legen Sie eine losmatte bereit.

Maria Dolores Prendes Rodriguez,

Ihre Yogalehrerin.