



Y O G A

Die Stunden im sanften Flow zeichnen sich durch präzise Anleitungen zur Ausrichtung der Asanas und den Bezug zu Herzthemen aus.

Je nach Schwerpunkt werden auch Meditationen angeleitet und kurze Einblicke in die Yoga-Philosophie vermittelt.

Der Kurs ist für alle Level offen.

Körperlich sollte die Ausübung von Vierfüßlerstand und Sonnengruß möglich sein.

Bitte eigene Yoga-Matte und Decke mitbringen. Yoga-Blöcke sind vorhanden.

Kursleiterin:	Claudia Roth
Beginn:	Mittwoch, 25.02.2026
Trainingszeiten:	19:15 – 20:45 Uhr
Kursgebühr:	Nichtmitglieder: 150,00 € Mitglieder 75,00 €
Einheiten:	10 x 90 Minuten

Anmeldung und Infos: Claudia Roth

Telefon 0176 21025237