ONLINE-Kurs - Morgenlicht - Aktivierendes Yoga für neue Energie und Klarheit

für Anfängerinnen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen (8 x 75 Minuten)

Ort:
Online-Veranstaltung via Zoom

Fr 15.01.2027, 7:30 Uhr - Fr 05.03.2027, 8:45 Uhr
Jeden Freitagmorgen beginnt der Tag mit fließenden Bewegungen und bewussten Atemübungen - ganz bequem von zu Hause aus. In diesem Online-Yoga-Kurs werden grundlegende Körperhaltungen, Atemtechniken und achtsame Bewegungsabläufe vermittelt, die zu mehr Ruhe, Energie und innerer Klarheit beitragen. Mit einem Fokus auf Achtsamkeit und Präsenz im "Hier und Jetzt" fördert die Praxis Kraft, Balance und Koordination. Der Kurs bietet wertvolle Impulse, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und den Tag wach, zentriert und kraftvoll zu beginnen.

Die Kurstermine sind:
jeweils freitags: 15.01./22.01./29.01./05.02./12.02./19.02./26.02./05.03.2027 von 07.30 - 08.45 Uhr

Sie erhalten vor der Veranstaltungsreihe einen Link per E-Mail und weitere Informationen.

Anmeldung:
bis 11. Januar 2027 | max. 16 Teilnehmende

Kosten:
75,00 € | KDFB-Mitglied 55,00 €

Katholischer Deutscher Frauenbund
KDFB Bildungswerk des DV Regensburg e. V.
Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg

Telefon: 0941 597-2224
bildungswerk-frauenbund@bistum-regensburg.de