

# Berge & Yoga

**Veranstaltung:** Yoga - Atmung, Bewegung & Entspannung  
Anfänger, Wiedereinsteiger, Geübte

**Kategorie:** Yoga

**Anforderung:** Anfänger

**Termin** 11.10.2022 18:00Uhr

**Dauer:** Jede Woche Dienstagabend, jeweils 1,5 Std.

**Anmeldeschluss:** 11.10.2022

**Treffpunkt/Ort** Yogaraum in Neubeuern, Hohenaustraße 16

**Kosten:** EUR 130,- / Person  
ab 6 TN 130,-- Euro

**Gruppengröße:** 6 bis 8

**Leitung:** Martin

**Ausrüstung:** **Ausrüstungsliste für einen YOGA-Kurs**  
Bequeme Kleidung  
ISO-Matte oder Decke  
evtl. ein Kissen um am Boden zu Sitzen

**Beschreibung** In den traditionellen, modernen oder mehr philosophischen Yogaformen, gibt es unterschiedliche Ansätze für das  
Möglichkeit den Atem während der Übung zu Führen oder ihn freizulassen, und dabei ist es interessant die unter  
Übungsformen entstehen bei einer freien Atmung und welche bei einer geführten? Durch die aufmerksame Übung  
In diesem Kurs werden einfache Körperübungen und Atemformen des Yoga erlernt und praktiziert.  
Ä  
Bitte bequeme Kleidung und Decke oder Yogamatte mitbringen.  
10 Abende a`1,5 Std