

ESE30180 Yoga Stretch & Relax - Livestream

Beginn Mittwoch, 03.02.2021, 19:30 - 20:30 Uhr

Kursgebühr 43,50 € (inkl. MwSt.)

Kursgebühr ermäßigt 35,00 € (inkl. MwSt.)

Dauer 10 Termine

Kursleitung Melanie Kraus

Kursort , ,

Dieser Kurs eignet sich für alle, die gern mehr Flexibilität, Leichtigkeit und Ruhe erleben möchten. Nach einem stressigen Arbeitstag oder einem intensivem Workout erleben Sie Entspannung und mehr Beweglichkeit. Eine absolute Wohltat für Sie. Diese Stunde hilft Ihnen Anspannungen und Gedanken loszulassen, einfach innezuhalten und Körper und Geist zu entspannen. Yoga Stretch & Relax wird überwiegend im Sitzen oder Liegen praktiziert.

Ein Einstieg ist nach Kursbeginn noch möglich.

Sie benötigen eine Matte, bequeme Kleidung, ein Kissen und eine Decke.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.02.2021	19:30 - 20:30 Uhr	Livestream
10.02.2021	19:30 - 20:30 Uhr	Livestream
24.02.2021	19:30 - 20:30 Uhr	Livestream
03.03.2021	19:30 - 20:30 Uhr	Livestream
10.03.2021	19:30 - 20:30 Uhr	Livestream
17.03.2021	19:30 - 20:30 Uhr	Livestream
24.03.2021	19:30 - 20:30 Uhr	Livestream
14.04.2021	19:30 - 20:30 Uhr	Livestream
21.04.2021	19:30 - 20:30 Uhr	Livestream
28.04.2021	19:30 - 20:30 Uhr	Livestream

[zur Kursdetail-Seite](#)