



Corsi & Percorsi  
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung  
weiterbildung.buergernetz.bz.it

## Yoga im Freien

### Themenbereich

Yoga und Körpererfahrung

### Kursbeschreibung

Yoga - fit für den Bikini? Yoga verfolgt das Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen werden achtsam und fließend ausgeführt und stärken unsere Atemkraft. Yoga verbessert unsere Wahrnehmung, löst Verspannungen und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Dadurch erhalten wir Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Vitalität.

### Kurssprache

Deutsch

### Beginn

17.07.2024

### Ende

21.08.2024

### Kurstage

6

### Beginnzeit

19:30 Uhr

### Endzeit

21:00 Uhr

### Dauer

540 Minuten

### Beschreibung Zeit

-

### Ort

Nals  
Petermannweg 7

### Zielgruppe

### Referent/in

Katharina Dennert Zeller

### Gebühr

105 €

### Anmeldeschluss

-



Corsi & Percorsi  
[corsipercorsi.retecivica.bz.it](http://corsipercorsi.retecivica.bz.it)

Kursanbieter  
VOLKSHOCHSCHULE SUEDTIROL VHS  
SUEDTIROL

Ansprechperson

Tel.  
Email

Detailseite zum Kurs

-



Zeit für Weiterbildung  
[weiterbildung.buergernetz.bz.it](http://weiterbildung.buergernetz.bz.it)