



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Guten Morgen Yoga - Mit Yoga in die Woche starten

Fünf Übungseinheiten (online)

Mo 12.04.2021, 7.15 Uhr - Mo 10.05.2021, 8.00 Uhr

Ort:

Burgkirchen an der Alz, Online-Veranstaltungsraum

Morgendliche Yogaübungen sind eine gute Gelegenheit aktiv in den Tag zu starten und voller Energie und Gelassenheit den Aufgaben und Herausforderungen des Alltags wach entgegen zu gehen. Die Einheiten bestehen aus Asanas (Körperhaltungen) und Atemübungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Und so funktioniert es: Für die Teilnahme wird ein PC/Laptop, Tablet oder Smartphone benötigt und eine stabile Internetverbindung. Nach der Anmeldung erfolgt eine Bestätigung. Eine E-Mail mit einem Link, mit dem man direkt zum Meeting kommt, wird Ihnen spätestens am Tag der Veranstaltung zugesandt.

Referentin:

Ingrid Stawarsch

Kosten:

keine; Spende nach dem Kurs erwünscht.

Veröffentlichungsdatum: 30.03.2021

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de