

M E D I C A L Y O G A

Yoga Kurs für Anfänger

8 Einheiten

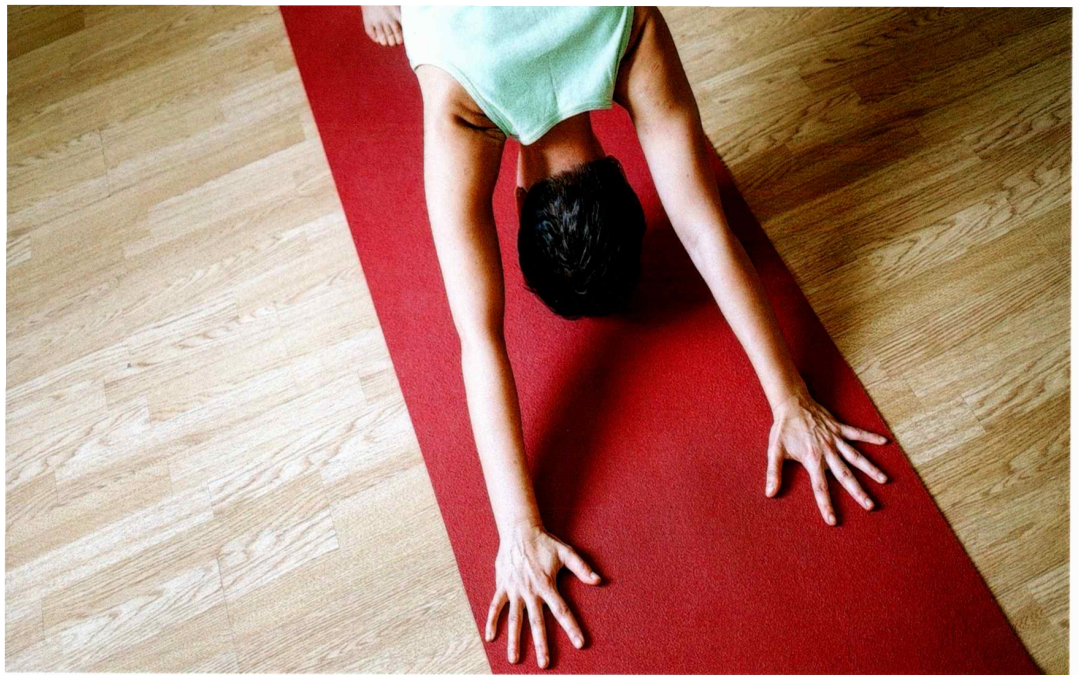
Freitags 9.00 – 10.00

Beginn: 15. Jan 2027

Kurskosten: 80.-



BASIS -KURS



Grundlagen im Medical Yoga sind Haltungen, Bewegungsabläufe und Atemtechniken des klassischen Hatha Yoga.

Eine präzise Ausrichtung, sanfte Korrekturen und der Einsatz von Hilfsmitteln (zb Block) helfen dabei effektiv zu trainieren.