



Aktionstag "Yoga"

Beschreibung	Stärken Sie Ihren Körper und lassen Sie gleichzeitig Ihren Geist zur Ruhe kommen - Yoga macht es möglich. Die Jahrtausende alte indische Lehre umfasst körperliche und geistige Übungen und sorgt so für Beweglichkeit und Gelassenheit. Wir stellen Ihnen beliebte Yoga-Arten mit ihren Besonderheiten vor. Finden Sie heraus, welcher Yoga-Stil am besten zu Ihnen passt.		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Vorstellung verschiedener Yoga-Arten• Erlernen der bewussten Atmung• Verbessern des Bewusstseins für den eigenen Körper• Erspüren verschiedener Basis Übungen		
Datum	31.08.2021 / E_1505976		
Zeit	Zeit unregelmässig		
Wochentage	Di		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 60 Minuten		
Preis	CHF 159.00		
Durchführungsort	Reka-Feriendorf Bergün		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	31.08.2021	10:00 - 12:00
	2 Di	31.08.2021	14:00 - 16:00