

## B2504551 Entspannungs-yoga

Beginn Freitag, 14.11.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

---

Kursgebühr 14,90 €

---

Dauer 1 Termin

---

Kursleitung Tina Schacky

---

Kursort , Johann-Breidenassel-Straße 10, 51789 Lindlar

---

Yoga geht auch ohne akrobatische Übungen und ist für jeden Menschen geeignet, auch Späteinsteiger sind willkommen. Yoga genießt den meditativen Aspekt, die Langsamkeit der Entwicklung und die Achtsamkeit im Umgang mit dem eigenen Körper.

Der stressbesetzte Freizeitsportler und die stressbesetzte Freizeitsportlerin machen Yoga, um zur Ruhe zu kommen. Bitte dicke Socken mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.11.2025	18:00 - 20:15 Uhr	Lindlar, Yogatreff Lachen, Bewegen, Entspannen

---