

B2601553 Yoga-Workshop: Die ersten Armbalancen lernen und halten

Beginn	Samstag, 10.10.2026, 09:00 - 10:30 Uhr
Kursgebühr	15,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Hannah Theresa Gravante
Kursort	, Kölner Straße 254a, 51702 Bergneustadt

Du machst schon Yoga ??? und hast ein bisschen Vorerfahrung, möchtest deine Praxis aber auf ein neues Level bringen oder bist neugierig und möchtest einfach mal was neues ausprobieren?

Lerne hier in diesem Workshop deine allerersten Armbalancen. Schritt für Schritt leite ich dich an, wie du dich richtig aufwärmst, worauf zu achten ist und wie deine ersten Balancen gelingen und vielleicht gar nicht so schwer sind wie gedacht.

Du bist herzlich eingeladen mitzumachen, ich freue mich auf dich!

Was du mitbringen solltest: Bequeme Kleidung, eine Yogamatte, ein Kissen, Freude und Spaß ? und vielleicht etwas zu trinken.

Wenn du unsicher bist, ob der Kurs das richtige für dich ist, melde dich gern bei der VHS und sie stellen einen Kontakt zu mir her. Ich berate dich dann.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Bergneustadt, Gesundheitszentrum Bergneustadt, Kölner Straße 254a