



Mit Yoga in den Frühling starten

In fließenden dynamischen Sequenzen praktizieren wir sanfte und harmonische Yoga-Positionen und verbinden dabei Körper, Geist und Seele.

Behutsam erkunden wir die wohltuende und stabilisierende Wirkung des Yoga, die uns zu mehr Beweglichkeit, Konzentration und Entspannung führt.

Meditative Atempausen sowie Momente der Stille runden diesen Kursus ab.

AnfängerInnen sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Kissen und eine Matte.

Um eine Spende wird gebeten - danke!

Ich freue mich auf Sie!

Dr. med. Katja Kuhn



Im Blauen Haus immer am Mittwoch von 13:00 bis 14:00 Uhr

Start ist am Mittwoch, 19. März 2025