

Yoga

Yoga bedeutet Einheit und bietet eine Möglichkeit Körper, Atem, Geist und Seele so zu beeinflussen, dass sie harmonisch aufeinander wirken. Es dehnt und kräftigt die Muskeln. Die Übungen lösen körperliche sowie mentale Spannungen, wecken so Energiereserven und fördern die Konzentrationsfähigkeit.

Termin

auf Anfrage

Kursdauer

10 Wochen / 10 Zeitstunden

Teilnehmerzahl

Mindestens 7 Personen

Ort

Seminarräume: Marschweg 81 in Oldenburg