

H30-721201 Yogaworkshop " Mit Yoga entspannt und energiegeladen ins neue Jahr. Für Fortgeschrittene "

Beginn Samstag, 07.03.2026, 11:00 - 14:00 Uhr

Kursgebühr 19,50 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Gertraut Zechner-Sopp

Kursort LEV, Leverkuser Str. 7, 65929 Frankfurt

Unsere Atmung ist unser Lebenselixier. Im Alltag schenken wir ihr jedoch häufig zu wenig Beachtung. In diesem Workshop machen wir uns bewusst, dass jeder Atemzug uns am Leben hält. Tiefe, wohltuende und genussvolle Atemzüge schenken mehr Energie, sorgen für eine bessere Durchblutung unseres Körpers und tragen zur Regeneration bei. Hier erfährst du, wie du deine Atmung für dich nutzen kannst.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.03.2026	11:00 - 14:00 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Höchst, Dietrich-Bonhoeffer-Haus

[zur Kursdetail-Seite](#)