



Praxisgemeinschaft Dres. Röbe

Schnupperkurs Yoga

Sanftes Yoga zur Regulation des Nervensystems

Bewegung. Atmung. Entspannung.

Einfach umzusetzende Yogaübungen unterstützen beim Gesundwerden und Gesundbleiben. Der Körper wird sanft bewegt, gekräftigt und gedehnt. Durch bewusstes Atmen, mentalen Fokus, Visualisierungen und gezielte Entspannungstechniken wird das Nervensystem reguliert. Das wirkt schnell und spürbar auf Wohlbefinden, innere Ruhe und Stabilität.



Für wen geeignet

Keine Vorkenntnisse nötig.

Keine Yogamatte erforderlich.

Bequeme Kleidung reicht aus.

Wir üben ruhig und einfach, barfuß oder in Socken, im Stehen oder sitzend auf dem Stuhl.

Eckdaten

- Gruppengröße: 7-16 Teilnehmende
- Dauer pro Termin: 50 Minuten
- Gesamtdauer: 4 Termine

Zeit:

Freitags 08:00-8:50 Uhr

Termine 2026:

27. Februar 2026

6. März 2026

20. März 2026

27. März 2026

Leitung:

Frau Flora Fink

Kosten

Selbstzahlerleistung

Gesamtkosten für alle vier Termine zusammen: 44 Euro

Anmeldung & Bezahlung

Anmeldung per E-Mail an: hallo@sukhadupa.net

Bezahlung bar vor Ort bei Frau Fink oder per Überweisung.

