



KREISBILDUNGSWERK
MÜHLENDORF AM INN E.V.

Hatha Yoga - Entspannung und Wohlbefinden

Monika Röchling



Donnerstag, 08.01.2026
10.00–11.30 Uhr, 12 Treffen
Bischof-Bernhard-Haus,
(kleiner Saal) Kraiburg
Kosten: 108,00 €

Yoga hilft dem Körper beweglich zu bleiben und dem Geist ruhiger zu werden. Diese Eigenschaften führen zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden. Das achtsame Üben ist so aufgebaut, dass auch Anfänger/Anfängerinnen gut mithalten können. Der Fokus liegt auf die achtsame Verbindung von Atem und Bewegung. Die sanft fließenden Körperübungen lassen sich gut an die Bedürfnisse der Teilnehmenden anpassen. Zu jeder Yogaeinheit gehören zusätzlich Atemübungen und Sitzen in der Stille, meist kleinere, geführte Meditationseinheiten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogabänkchen oder Yoga-Sitzkissen, Decke zum Zudecken, bequeme Kleidung, Getränk

Anmeldung: KREISBILDUNGSWERK Mühlendorf, Telefon: 08631/3767-0,

info@kreisbildungswerk-mdf.de, www.kreisbildungswerk-mdf.de



© pixabay