

Sie finden dieses Angebot [hier](#) auf www.wiaktiv.de.

GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND SPORT

Vini Yoga - sanft und wirksam

Wiesbaden, 65207, Jagdweg

NEU in der Gemeinde Heßloch: Vini Yoga - sanft und wirksam

Vini Yoga ist ein sanfter Yoga Stil, der Körper, Atem und Geist in Einklang bringt. Achtsamkeit spielt dabei eine große Rolle. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Übungen sind leicht zu erlernen, werden in kleinen Schritten sinnvoll aufeinander aufgebaut und an die jeweiligen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst. Atem und Bewegung werden miteinander verbunden. Der eigene Atemrhythmus wird ruhiger und gleichmäßiger, Verspannungen und Rückenschmerzen können gelindert werden und der Geist kann zur Ruhe kommen. Geeignet auch für Einsteiger!

Wollt Ihr dabei sein? Onlineanmeldung <https://tinyurl.com/2ag9oe4v> oder telefonisch 0611524015, per Mail info@familienbildung-wi.de

#efbwiesbaden #wiesbaden #wiesbadencity #wiesbadenaktuell #yoga #viniyoga
#asanas #freieplätze #gemeindeheßloch #präsenz #wiesbadenheßloch #entspannung

Weitere Informationen

Anmeldung

Onlineanmeldung

<https://tinyurl.com/2ag9oe4v>

Veranstaltungsort/e

Wiesbaden, 65207, Jagdweg

Wer führt das Angebot durch?

Ansprechperson

Katrin Köchling

Anmeldung & Verwaltung

0611524015

info@familienbildung-wi.de

info@familienbildung-wi.de

www.familienbildung-wi.de

Rechtliche Hinweise

Das Impressum finden Sie im Anbieterprofil.