

Body, Mind & Soul Yoga

mit Bente

Move, breathe, be – Achtsamer Yoga Flow

Eine sanfte, fließende Yogapraxis, die Bewegung, bewussten Atem und Achtsamkeit verbindet. In ruhigem Tempo kannst du ankommen, Spannungen lösen und deinen Körper achtsam kräftigen. Geeignet für Anfänger und alle, die sich eine wohltuende, achtsame Praxis wünschen, unabhängig von Alter oder Erfahrung.

Wann?

ab Mittwoch, den 11.03.2026

8 Termine / 80 €

18:45 - 19:45 Uhr

**Einstieg ist
jederzeit möglich**

MIndful Vinyasa Flow

Fließe mit mir durch kraftvolle dynamische Flows, finde deine innere Stärke und spüre die Energie in jeder Haltung. Genieße in jeder Stunde Entspannung durch Meditation, Atemübungen und Fasziendehnung - eine Reise, die Körper und Geist in Balance bringt.

Wann?

ab Mittwoch, den 11.03.2026

8 Termine / 80 €

20:00 - 21:00 Uhr



Wo?

Mehrgenerationenhaus
Hauptstr. 34
93128 Regenstauf