



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Markt  Regenstauf
*Lebensraum
mit Perspektive*

YOGA MIT BENTE

VINYASA YOGA

MIT BENTE

*Anfänger und Mittelstufe

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 14.02.24

8 Termine / 96 €

20:00 -21:15 Uhr



Wo?

Mehrgenerationenhaus

Hauptstr. 34

93128 Regenstauf

Anmeldung auf mehrgenerationenhaus@regenstauf.de
oder +49 151 17671473 (Bente Ströhmer)

