

# Yoga mit Regina

Yoga am Freitagvormittag im Lindenhaus  
Bärnzell-Zwiesel, für alle, die Freude am  
Yoga haben

Kursleitung: Regina Eisner,  
Yogalehrerin BDY/EYU, Psychotherapeutin HPG,



Die Übungen passen sich dem Menschen an und nicht umgekehrt. Hinführen an ein Ziel (Asana), in kleinen Schritten, mit anschließenden Ausgleichsübungen. Körper- und Atemübungen zur Entspannung und für das Wohlbefinden. Eine Yogapraxis mit Spielraum für Variationen.

**Termine: Freitag von 09:15-10:30 Uhr, Dauer:75 min.**  
**2024 11.10., 18.10., 25.10.,**  
**08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12.;**

**Kosten: 115.- Euro, Barzahlung bei Kursbeginn**

**Anmeldung: [atravo@libero.it](mailto:atravo@libero.it)**