

261-54207 Grünes Yoga Earlybird - Entspannung in der Natur

Beginn	Donnerstag, 06.08.2026, 08:30 - 10:00 Uhr
Kursgebühr	35,00 €
Dauer	4x
Kursleitung	Naomi Tanaka Wallner
Informationen	Treffpunkt: Haupteingang vhs-Haus Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung und Wasser. Bei Regenwetter findet die Stunde in einem Raum im VHS-Haus statt.
Kursort	Kaarst, Stadtpark, La-Madeleine-Allee, 41564 Kaarst

Genieße Yoga unter freiem Himmel und spüre die Kraft der Natur direkt auf deiner Haut. In dieser Sommer-Yoga-Stunde praktizieren wir sanfte Bewegungen, Atemübungen und kleine Meditationseinheiten auf der Wiese im Park. Das Zwitschern der Vögel, der Duft von Gras und die frische Luft unterstützen deine Entspannung und lassen dich neue Energie tanken. Die Stunde ist für alle Levels geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.08.2026	08:30 - 10:00 Uhr	Kaarst, Stadtpark
13.08.2026	08:30 - 10:00 Uhr	Kaarst, Stadtpark
20.08.2026	08:30 - 10:00 Uhr	Kaarst, Stadtpark
27.08.2026	08:30 - 10:00 Uhr	Kaarst, Stadtpark

[zur Kursdetail-Seite](#)