Yoga & Achtsamkeit

in Mölln

Mehr Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag

Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit vom Alltag.

In diesem sanften Hatha-Yoga-Kurs verbinden wir achtsame Körperübungen mit bewusster Atmung, Entspannung und Meditation.



Sie lernen, Ihre Körperwahrnehmung zu stärken, Anspannung loszulassen und wieder mehr Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.

Der Kurs eignet sich auch für Anfängerinnen und Anfänger. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Yoga & Achtsamkeit

in Mölln

Kursinformationen



Termine
21.01., 28.01., 04.02. und 11.02.2027

Ort
Familienzentrum Jochim-Polleyn-Platz 9 23879 Mölln

Uhrzeit
18:00–19:30 Uhr

Wochentag
Donnerstag

Kosten
60 € für alle vier Termine

Umfang
4 Termine à 90 Minuten

Kursleitung & Anmeldung

Darja Noschenko
Psychologische Beraterin (BTB)
Yogalehrerin (BYV)

+49 176 84730554
namaste@chakrana.de
www.chakrana.de

Yoga · Achtsamkeit
Psychologische Beratung

Familienzentrum Mölln
Ein Netz für Kinder und Familien