

## D3035L Einfach entspannen

Beginn	Sonntag, 19.04.2026, 15:20 - 16:50 Uhr
Kursgebühr	15,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Eva Neigenfind
Kursort	IS, KBZ, V 2.02, Gesundheitsraum, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning

Eine spezielle Yogaeinheit für alle Level zum besseren Verstehen wie der Körper auf Stress reagiert und wie einfach es sein kann dem entgegenzuwirken. Eine sanfte, fließende Sequenz bringt den Körper und Geist zur Ruhe. Bewusst kombiniert mit dem Atem und geführten Atemübungen kann sich das Nervensystem beruhigen. Eine angeleitete Entspannung hilft ins tiefe Loslassen und die heilende Regeneration zu kommen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.04.2026	15:20 - 16:50 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)