

Starke Mitte – freier Kopf: Yoga-Pilates-Fusion

Mittwoch | Kurs 1

Stärkt die Wirbelsäule - kräftigt den Beckenboden - gibt Selbstvertrauen und aktiviert das Körperwissen.

Eine flexible und kräftige Beckenbodenmuskulatur gibt der Wirbelsäule Halt und sorgt für ein kraftvolles Auftreten. Sie ist eine wichtige Voraussetzung für eine befriedigende Sexualität, für Lust, Lebensfreude und Selbstvertrauen. Lerne viel über deinen eigenen Körper und dein Körperwissen.

Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Matte und Socken

Zielgruppe:

Interessierte aller Altersgruppen,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:

120 Euro

Anmeldeschluss:

Mi., 09.09.2026

Ort:

Mensa, Grundschule
Laas

Referent*in:

Birgit Seissl

Treffen:

Mi., 16. September 2026
Mi., 23. September 2026
Mi., 30. September 2026
Mi., 07. Oktober 2026
Mi., 14. Oktober 2026
Mi., 21. Oktober 2026
Mi., 28. Oktober 2026
Mi., 11. November 2026
Mi., 25. November 2026
Mi., 02. Dezember 2026
Mi., 09. Dezember 2026
Mi., 16. Dezember 2026

18.30 Uhr - 19.45 Uhr

18 Stunden/12 Treffen