Die Bäuerinnen.

12.12.2022

Yoga für AnfängerInnen

Seit November kann man im Gebiet Neulengbach diese Meditationstechnik, die mit körperlichen Übungen (Asanas) kombiniert wird, erlernen.

© Archiv

Aufgrund dieser Bewegungen sollte man gelassener werden, sich körperlich und geistig besser fühlen und sein Herz-Kreislauf-System sowie sein Immunsystem stärken. Die Referentin Renate Wagenstaller baut Schritt für Schritt auf, so dass sich die Teilnehmerinnen ausprobieren können und anschließend entspannt in den Abend gehen.

Landwirtschaftskammer Niederösterreich
Ländliches Fortbildungs Institut LFI
NV
Raiffeisen Niederösterreich-Wien
die NÖ Umweltverbände
HV