

Yoga und Qigong – zu mehr Balance und Beweglichkeit

Lehrgangsnummer: ÜL-FB LV5/25
Lerneinheiten: 8
Träger: KSB Nordsachsen e.V.
Kosten: 60 € | Nicht-Sportvereinsmitglied
 40 € | Sportvereinsmitglied KSB-SSB

Termin

25.10.2025, 08:30 - 15:30 Uhr

Ort: Torgau
Referent:innen: Katrin Kartheuser / Dirk Schirrmeister

Inhaltliche Schwerpunkte

Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in die Verbindung von einfachen Übungen aus dem Qigong und einem sanften Yoga. Diese Kombination aus Ruhe und mentaler Aufmerksamkeit ist ideal zum Entspannen, Aufladen und stärkt das allgemeine Wohlbefinden.

Hinweis

Rechnungslegung erfolgt an den Verein. Bitte abweichende Rechnungsanschrift mitteilen.
Die höheren Kosten gelten für Teilnehmer aus Vereinen, die nicht Mitglied im KSB Nordsachsen e.V. sind.

Veranstalter

Kreissportbund Nordsachsen
Leipziger Straße 44
04860 Torgau
Tel. 03421 9689041
Fax 03421 9698028
stephan@ksb-nordsachsen.de
www.ksb-nordsachsen.de