KulturBüro Soest
im Kulturhaus Alter Schlachthof e.V.

Ulrichertor 4 | 59494 Soest
Telefon 02921 / 31101
mobil: 0176 62566173
info@kulturbuero-soest.de
www.kulturbuero-soest.de

Steuer-Nr. 343 / 5846 / 0026
Vereinsregister Arnsberg Nr. 70656
Geschäftsführer: Michael Osterhoff

Error

Selfcare Yoga Präventionskurs mit Silvia | 15.10. - 17.12.2026

Donnerstag, 05. November 2026 | 19:45 Uhr bis 21:00 Uhr
Strahlkraft Studios | 59494 Soest, Riga Ring 2-4

Yoga bietet ganzheitliche Stressbewältigungsmethoden für Körper, Geist und Seele. Durch gezielte Köperübungen (Asanas), regenerative Entspannung, Achtsamkeit und Meditation hilfst du deinem Körper und deinem Geist klarer und stärker zu werden. Destruktive Gedankenmuster können erkannt und transformiert werden und zu mehr Ausgeglichenheit und Resilienz beitragen. Geeignet für alle Level, auch für Beginner. Bitte bringe deine eigene Matte mit. Alternativ kannst du dir sehr gerne eine kostenlose Leihmatte aus unserem Studio nehmen. Hilfsmittel wie Blöcke, Decken, Kissen usw. stehen dir ebenfalls in unserem Studio zur Verfügung. Um die Bezuschussung der Krankenkassen zu bekommen, musst du an mindestens acht von zehn Terminen anwesend sein. Verpasste Stunden können nicht nachgeholt werden. Du findest unser Yogastudio am Riga-Ring 2-4, der Eingang ist zwischen dem Sonnenstudio und der Takko-Filiale.

Tickets: https://www.eversports.de/org/activity/c62e12ba-0cd9-457a-a772-a0dd3b18ba92

Veranstalter:
Strahlkraft Studios