

# **Yoga zur Linderung von Stresssymptomen**

|             |   |
|-------------|---|
| Kursnummer  | 252GY0532                                 |
| Beginn      | Donnerstag, 06.11.2025, 18:15 - 19:15 Uhr |
| Dauer       | 7 U-Tage                                  |
| Kursort     | Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym.            |
| Gebühr      | 54,00 €                                   |
| Teilnehmer  | 7 - 15                                    |
| Kursleitung | Gerda-Susanne Niebuhr                     |

In diesem Kurs lernen Sie sich zu entspannen und sich mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen. Wir werden Yogatechniken kennenlernen, die wirkungsvoll bei Stress-Symptomen wie Schulter- und Nackenverspannungen sind. Denn beide Muskelbereiche gehen ineinander über. Körperübungen (Asana), die gezielt die verspannte Muskulatur entspannen, den Geist von Stress befreien und neuen Schwung und Kreativität bringen, werden praktiziert. Atem- und Körperübungen für den Energieaufbau und die innere Stabilität sowie Konzentrations- und Meditationsübungen unterstützen den Alltag und schützen vor Unruhe und Stress. Zahlreiche Tipps für den Alltag sowie ein anregender Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden runden die Veranstaltung ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, leichte Decke

## **Termine**

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                            |
|------------|-------------------|--------------------------------|
| 06.11.2025 | 18:15 - 19:15 Uhr | Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym. |
| 13.11.2025 | 18:15 - 19:15 Uhr | Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym. |
| 20.11.2025 | 18:15 - 19:15 Uhr | Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym. |
| 27.11.2025 | 18:15 - 19:15 Uhr | Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym. |
| 04.12.2025 | 18:15 - 19:15 Uhr | Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym. |
| 11.12.2025 | 18:15 - 19:15 Uhr | Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym. |
| 18.12.2025 | 18:15 - 19:15 Uhr | Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym. |