Sanftes Herz Yoga am Samstag

Kursnummer	252GY0832
Beginn	Samstag, 08.11.2025, 11:00 - 12:30 Uhr
Dauer	6 U-Tage
Kursort	Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym.
Gebühr	70,00 €
Teilnehmer	7 - 15
Kursleitung	Gerda-Susanne Niebuhr

Dieser Kurs ist auf die Bedürfnisse von Menschen ausgerichtet, die an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, Bluthochdruck oder nervösen Herzbeschwerden leiden und für Menschen, die dem Herzinfarkt vorbeugen oder etwas Wirksames für ihre Gesundheit tun wollen. Bei Gesunden wird das Herz vorbeugend gestärkt und kann bei Kranken zur Linderung oder gar Heilung ihrer Krankheit beitragen. Ein starkes Herz ist für Gesunde und Kranke wichtig. Herz-Yoga trägt dazu bei, eine stressfreie, ausgeglichene Lebensweise zu finden.
Kursinhalt: Entspannungstechniken, einfache Körperübungen, sanfte Dehnübungen, harmonisierende Atemübungen, Visualisierungsübungen, Meditation

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, leichte Decke und ein festes Kissen

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.11.2025	11:00 - 12:30 Uhr	Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym.
15.11.2025	11:00 - 12:30 Uhr	Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym.
22.11.2025	11:00 - 12:30 Uhr	Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym.
29.11.2025	11:00 - 12:30 Uhr	Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym.
06.12.2025	11:00 - 12:30 Uhr	Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym.
13.12.2025	11:00 - 12:30 Uhr	Garbsen; IGS D-Trakt; D 4 Gym.