

Yoga für innere Ruhe und Ausgeglichenheit

Kursnummer	252GY1315
Beginn	Dienstag, 26.08.2025, 18:45 - 19:45 Uhr
Dauer	10 U-Tage
Kursort	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
Gebühr	79,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Elke Fröhlich

Kursbeschreibung:

Yoga als Jahrtausend alte indische Disziplin strebt nach Einheit von Körper, Geist und Seele. Sanfte Übungen schulen die Beweglichkeit in der Wirbelsäule und fördern die Kraft in der Rückenmuskulatur. Atem- und Entspannungstechniken sorgen dafür, dass die wohltuenden Wirkungen des Yoga bis tief in den Körper und den Geist hineinwirken können.

Ziel des Kurses:

Mit Körperhaltungen, Atemtechniken, Konzentrations- und Entspannungsübungen können mehr Körperbewusstsein, innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Entspannung erlangt werden.

Methode/n die zum Einsatz kommen:

Atemtechniken

Konzentrations- und Entspannungsübungen

Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Socken, bei Bedarf Decke, Kissen

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.08.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
02.09.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
09.09.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
16.09.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
23.09.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
30.09.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
07.10.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
11.11.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
18.11.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
25.11.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)