

Yoga am Morgen

Kursnummer	252GY1933
Beginn	Montag, 18.08.2025, 10:45 - 11:45 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
Gebühr	56,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Manja Wulff-Kraeft

Kursbeschreibung:
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.

Methoden:
Atemtechniken
Konzentrations- und Entspannungsübungen

Mitzubringen:
bequeme Kleidung, Socken, bei Bedarf Decke, Kissen

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.08.2025	10:45 - 11:45 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
25.08.2025	10:45 - 11:45 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
01.09.2025	10:45 - 11:45 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
08.09.2025	10:45 - 11:45 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
15.09.2025	10:45 - 11:45 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
22.09.2025	10:45 - 11:45 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
06.10.2025	10:45 - 11:45 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03