

Yoga am Morgen

Kursnummer	252GY1943
Beginn	Montag, 03.11.2025, 10:45 - 11:45 Uhr
Dauer	6 U-Tage
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
Gebühr	48,00 €
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
03.11.2025	10:45 - 11:45 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
10.11.2025	10:45 - 11:45 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
17.11.2025	10:45 - 11:45 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
01.12.2025	10:45 - 11:45 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
08.12.2025	10:45 - 11:45 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
15.12.2025	10:45 - 11:45 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03