

Devi Yoga- für mehr Freude und Wohlbefinden

Kursnummer	252GY4403
Beginn	Mittwoch, 20.08.2025, 18:15 - 19:45 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
Gebühr	89,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Maria Schreiber

Kursbeschreibung:

Willkommen bei Devi Yoga! In diesem Kurs laden wir Sie ein, auf eine Reise zu Ihrem inneren Selbst.

Im Devi Yoga üben wir Yoga Körperpositionen, Asanas, im Wechsel mit Entspannung. Pranayama, die Yoga Atemübungen und Meditation bewirken mehr Klarheit und eine verbesserte Konzentration. Die Praxis wirkt ausgleichend und reinigend, führt gleichzeitig zum Abbau von Spannungen und reduziert die Auswirkungen von negativem Stress.

Ziel des Kurses:

Erlernung und Ausführung von Devi Yogapraxis

Trainieren der Wahrnehmung auch der feinstofflicheren Ebenen und Energien, die durch Yogaübungen aktiviert und gelenkt werden können.

Motivation und Aktivitäten für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Methoden:

Asanas - Yoga Körperübungen

Pranayamas - Yoga Atemübungen

Konzentrations- und Entspannungsübungen

Mitzubringen:

bequeme Kleidung, bei Bedarf Decke, Kissen, Yogamatte

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.08.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
27.08.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
03.09.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
10.09.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
17.09.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
24.09.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
01.10.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03