Yoga für innere Ruhe und Ausgeglichenheit

Kursnummer	261GY1005		
Beginn	Donnerstag, 05.02.2026, 19:15 - 20:15 Uhr		
Dauer	9 U-Tage		
Kursort	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)		
Gebühr	71,00 €		
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
05.02.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
12.02.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
19.02.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
26.02.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
05.03.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
12.03.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
19.03.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
09.04.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
23.04.2026	19:15 - 20:15 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)