

Yoga für innere Ruhe und Ausgeglichenheit

Kursnummer	261GY1115
Beginn	Montag, 09.02.2026, 17:45 - 18:45 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
09.02.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
16.02.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
23.02.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
02.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
09.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
16.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
13.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
20.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
27.04.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)