

Stretch, Relax and Breath. Körper, Geist und Atem

Kursnummer	262GE0121
Beginn	Freitag, 09.10.2026, 17:30 - 20:30 Uhr
Dauer	1 U-Tage
Kursort	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
Gebühr	23,00 €
Teilnehmer	7 - 8
Kursleitung	Sylvia Behrens

In diesem Kurs wollen wir mit einfachen Yogaübungen unseren Körper dehnen und uns elastisch und flexibel fühlen. Mit der Atemtechnik ein wunderbares Werkzeug zur Stressreduktion kennenlernen und erlernen und zum Schluss den Abend mit einer schönen Meditation ausklingen lassen.
Ein Nachmittag zum Wohlfühlen.

Inhalte:
Dehnungen aus dem Yoga
Atemtechniken aus dem Breathwork
ein bisschen Autogenes Training
Meditation

Ziel
Stressreduktion
Entspannung
Wohlfühlen
Wellness
Fantasie

Mitzubringen
Wasserflasche, Handtuch, Decke, Kissen

WICHTIG:
Es gibt vor Ort keine Umkleidekabine.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.10.2026	17:30 - 20:30 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201