

AX30133 Yoga - In Zusammenarbeit mit dem kath. Familienzentrum St. Matthäus Alfter

Beginn	Montag, 29.01.2024, 19:15 - 20:45 Uhr
Kursgebühr	120,20 €
Dauer	16 Termine
Kursleitung	Sonja Kortfunke
Informationen	Yogamatte, Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung tragen
Kursort	, Schlossweg 4, 53347 Alfter

(Hatha) Yoga, ein Jahrtausende altes Übungssystem aus Indien, harmonisiert Körper, Seele und Geist, indem verschiedene Körperstellungen (Asanas) im Einklang mit der Atmung (Pranayama) und in stetem Wechsel mit Entspannungsphasen durchgeführt werden. Die Muskulatur des ganzen Körpers wird gekräftigt, gedehnt und entspannt. Ziel des Yoga ist auch die Hinwendung zur inneren Ruhe, um permanent strömende Gedanken langsam abebben zu lassen. Diese äußeren und inneren Bewegungen lenken und stärken die Lebenskräfte positiv, schenken Kraft und Lebensfreude. Die abschließende Tiefenentspannung baut körperliche und seelische Spannungen ab und regeneriert unsere Energien, damit wir im Berufs- und Familienalltag den vielfältigen Anforderungen gewachsen bleiben.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.01.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Alfter kath. Familienzentrum St. Matthäus - Bewegungsraum
05.02.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Alfter kath. Familienzentrum St. Matthäus - Bewegungsraum
19.02.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Alfter kath. Familienzentrum St. Matthäus - Bewegungsraum
26.02.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Alfter kath. Familienzentrum St. Matthäus - Bewegungsraum
04.03.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Alfter kath. Familienzentrum St. Matthäus - Bewegungsraum
11.03.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Alfter kath. Familienzentrum St. Matthäus - Bewegungsraum
18.03.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Alfter kath. Familienzentrum St. Matthäus - Bewegungsraum
15.04.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Alfter kath. Familienzentrum St. Matthäus - Bewegungsraum
22.04.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Alfter kath. Familienzentrum St. Matthäus - Bewegungsraum
06.05.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Alfter kath. Familienzentrum St. Matthäus - Bewegungsraum
13.05.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Alfter kath. Familienzentrum St. Matthäus - Bewegungsraum
27.05.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Alfter kath. Familienzentrum St. Matthäus - Bewegungsraum
03.06.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Alfter kath. Familienzentrum St. Matthäus - Bewegungsraum
10.06.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Alfter kath. Familienzentrum St. Matthäus - Bewegungsraum
17.06.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Alfter kath. Familienzentrum St. Matthäus - Bewegungsraum
24.06.2024	19:15 - 20:45 Uhr	Alfter kath. Familienzentrum St. Matthäus - Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)