

AX30134 Yoga

Beginn	Montag, 29.01.2024, 18:15 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	97,80 €
Dauer	13 Termine
Kursleitung	Nadja Anwer
Informationen	Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung tragen
Kursort	, Römerstraße 5a, 53332 Bornheim

(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	18:15 - 19:45 Uhr	Widdig Mehrzweckhalle
05.02.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Widdig Mehrzweckhalle
19.02.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Widdig Mehrzweckhalle
26.02.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Widdig Mehrzweckhalle
04.03.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Widdig Mehrzweckhalle
11.03.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Widdig Mehrzweckhalle
18.03.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Widdig Mehrzweckhalle
08.04.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Widdig Mehrzweckhalle
15.04.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Widdig Mehrzweckhalle
22.04.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Widdig Mehrzweckhalle
29.04.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Widdig Mehrzweckhalle
06.05.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Widdig Mehrzweckhalle
13.05.2024	18:15 - 19:45 Uhr	Widdig Mehrzweckhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)