AX30136 Yoga

Beginn	Montag, 19.02.2024, 16:00 - 17:30 Uhr
Kursgebühr	97,80 €
Dauer	16 Termine
Kursleitung	Lutz Reichardt
Informationen	Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung tragen
Kursort	, Goethestr. 1, 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
19.02.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Bornheim Europaschule Aula
26.02.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Bornheim Europaschule Aula
04.03.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Bornheim Europaschule WERKRAUM
11.03.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Bornheim Europaschule Aula
18.03.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Bornheim Europaschule Aula
08.04.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Bornheim Europaschule WERKRAUM
15.04.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Bornheim Europaschule Aula
22.04.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Bornheim Europaschule Aula
29.04.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Bornheim Europaschule Aula
06.05.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Bornheim Europaschule WERKRAUM
13.05.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Bornheim Europaschule Aula
27.05.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Bornheim Europaschule Aula
03.06.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Bornheim Europaschule Aula
10.06.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Bornheim Europaschule Aula
17.06.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Bornheim Europaschule Aula
24.06.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Bornheim Europaschule Aula