

AX30138 Yoga

Beginn	Dienstag, 20.02.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	97,80 €
Dauer	16 Termine
Kursleitung	Lutz Reichardt
Informationen	Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung tragen
Kursort	, Auf dem Acker, 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
20.02.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Volmershoven Mehrzweckhalle
27.02.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Volmershoven Mehrzweckhalle
05.03.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Volmershoven Mehrzweckhalle
12.03.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Volmershoven Mehrzweckhalle
19.03.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Volmershoven Mehrzweckhalle
09.04.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Volmershoven Mehrzweckhalle
16.04.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Volmershoven Mehrzweckhalle
23.04.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Volmershoven Mehrzweckhalle
30.04.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Volmershoven Mehrzweckhalle
07.05.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Volmershoven Mehrzweckhalle
14.05.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Volmershoven Mehrzweckhalle
28.05.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Volmershoven Mehrzweckhalle
04.06.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Volmershoven Mehrzweckhalle
11.06.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Volmershoven Mehrzweckhalle
18.06.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Volmershoven Mehrzweckhalle
25.06.2024	19:00 - 20:30 Uhr	Volmershoven Mehrzweckhalle