AX30139 Yoga

Beginn	Mittwoch, 31.01.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr	133,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Ingeborg Christiane Schindler
Informationen	Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung tragen
Kursort	Bornheim Bornheimer Musikschule, Burgstraße 17, 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
31.01.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
07.02.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
14.02.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
21.02.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
28.02.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
06.03.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
13.03.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
20.03.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
10.04.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
17.04.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
24.04.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
08.05.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
15.05.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
22.05.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.
29.05.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Bornheim Bornheimer Musikschule e.V.