

AX30141 Rücken-Yoga

Beginn	Mittwoch, 31.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	92,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Ingeborg Christiane Schindler
Informationen	Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung tragen
Kursort	DG, Raum 4, Alter Weiher 2, 53332 Bornheim

Mit ausgewählten Yoga-Übungen fokussieren wir uns auf Kräftigung, Dehnung, Entspannung und Mobilisierung von Rückenmuskulatur und Wirbelsäule.
Ziel ist, die Muskulatur zu stärken, Verkrampfungen und Blockaden zu lösen. Daher gehören neben den (Hatha) Yoga Übungen, auch ausgewählte Yin-Yoga Übungen und ein Entspannungsteil zu jeder Kurseinheit.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
31.01.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
07.02.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
14.02.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
21.02.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
28.02.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
06.03.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
13.03.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
20.03.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
10.04.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
17.04.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
24.04.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
08.05.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
15.05.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
22.05.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
29.05.2024	18:00 - 19:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum

[zur Kursdetail-Seite](#)