

## AX30142 Yoga

Beginn	Donnerstag, 22.02.2024, 17:45 - 19:15 Uhr
Kursgebühr	92,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Sina Merklein
Informationen	Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung tragen
Kursort	DG, Raum 4, Alter Weiher 2, 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
22.02.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
29.02.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
07.03.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
21.03.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
18.04.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
25.04.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
16.05.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
23.05.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
06.06.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
13.06.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
20.06.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
27.06.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
04.07.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
11.07.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
18.07.2024	17:45 - 19:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum