

AX30143 Yoga 50+

Beginn	Freitag, 16.02.2024, 11:45 - 13:15 Uhr
Kursgebühr	105,64 €
Dauer	16 Termine
Kursleitung	Stefanie Kretschmer
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
16.02.2024	11:45 - 13:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
23.02.2024	11:45 - 13:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
01.03.2024	11:45 - 13:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
08.03.2024	11:45 - 13:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
15.03.2024	11:45 - 13:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
22.03.2024	11:45 - 13:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
12.04.2024	11:45 - 13:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
19.04.2024	11:45 - 13:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
26.04.2024	11:45 - 13:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
03.05.2024	11:45 - 13:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
10.05.2024	11:45 - 13:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
24.05.2024	11:45 - 13:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
31.05.2024	11:45 - 13:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
07.06.2024	11:45 - 13:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
14.06.2024	11:45 - 13:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
21.06.2024	11:45 - 13:15 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum