KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Hatha-Yoga-Online

10 Einheiten

Di 09.01.2024, 19.00 Uhr - Sa 09.03.2024, 20.00 Uhr

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg in Form von Körper-, Atem-, Entspannungsübungen und Meditation. Yoga kann zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen, die Konzentration und das Gleichgewicht fördern und verbessert Beweglichkeit und Kraft. Man entwickelt mehr Körperbewusstsein und verfeinert die Wahrnehmung, wodurch man lernt, auf Körpersignale zu achten, Grenzen zu erkennen, diese zu akzeptieren oder auch zu ändern. So kann Yoga wirken - außerdem macht Yoga Spaß!
Die Übungsreihen sind für Anfänger und Fortgeschrittene machbar. Man ist weder zu jung, zu alt oder zu unbeweglich, um mit Yoga zu beginnen, da auch immer Varianten angeboten werden. Ein hoher Stellenwert liegt zudem in der Schulung der Achtsamkeit und Stärkung der Eigenverantwortung. Offenheit für neue Erfahrungen ist für die Teilnahme empfehlenswert.

Und so funktioniert es:
Für die Teilnahme wird ein PC/Laptop, Tablet oder Smartphone benötigt und eine stabile Internetverbindung.
Nach der Anmeldung auf o. g. E-Mailadresse erfolgt eine Bestätigung per E-Mail mit einem Link mit dem man direkt jeweils am Meeting teilnehmen kann.

Ort
Online

Referenten
Ingrid Stawarsch, Walter Stawarsch

Kosten
80 Euro (wird nach dem Kursende abgebucht).

Anmeldung
walteringridsta@gmail.com oder 08679/81385 (Referenten)

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-02-07 12:27:16

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de