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

Hatha-Yoga und gesunde Faszien

Kurs mit zwölf Einheiten

Mi 15.01.2025, 8.30 - 10.00 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.

Bitte bequeme Kleidung, eine Übungsmatte, eine Decke, evtl. ein kleines Kissen und warme Socken mitnehmen.

Ort
Pfarrheim St. Pius, Rupertusstr. 12, 84508 Burgkirchen a.d. Alz

Mitveranstalter
KDFB Burgkirchen a.d. Alz

Referentin
Ingrid Stawarsch

Kosten
102 Euro

Anmeldung
walter-ingrid-stawarsc@t-online.de oder 08679/81385 (Kursleiterin)

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-02-07 12:20:01

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