V4207T Yoga und innere Ruhe - gesund gefördert

Beginn	Montag, 21.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	110,00 €
Dauer	10 x
Kursleitung	Rosa Michlbauer
Kursort	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula

Die Übungen des Hatha-Yoga sind vor allem durch ihre gesundheitlichen Heilwirkungen bekannt geworden. So stärken sie die nervliche Belastbarkeit, mobilisieren und stabilisieren den gesamten Bewegungsapparat und wirken aufbauend bei Rückenbeschwerden. Sie bieten im Wechselspiel mit Anspannung eine hervorragende Möglichkeit zur Entspannung und können somit den allgemeinen Stresserscheinungen entgegenwirken. Darüber hinaus tragen sie auch einen seelischen Sinngehalt in sich, der sich auf das Leben übertragen lässt, das Seelenleben bereichert und zur inneren Ruhe führt. Die Übungen, die nach den Grundlagen des neuen Yogawillens praktiziert werden, sind einfach zu erlernen und können den individuellen Möglichkeiten entsprechend auch vereinfacht ausgeführt werden, sodass sie von allen praktiziert werden können. Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken. Dieser Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden, wenn Sie an mindestens acht Terminen teilgenommen haben.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
28.09.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
05.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
12.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
19.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
26.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Eingangshalle Mittelschule
09.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
16.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
23.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
30.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula