

V7240K Hatha-Yoga - gesund gefördert

Beginn Mittwoch, 23.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Kursgebühr 110,00 €

Dauer 10 x

Kursleitung Ingrid Steer

Kursort Kienberg, Schule, Aula

Yoga ist ein Weg der Übung und Erfahrung, der von jedem Menschen beschritten werden kann, unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung. Das Praktizieren von Yoga umfasst drei große Bereiche: Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Übungen zur Konzentration und Meditation (Dharana). Yoga ist ein Training der Sensibilität. Durch das Erlernen einer bewussten Körperwahrnehmung können Blockaden spürbar werden, bevor uns der Körper dies durch Krankheit und Schmerz mitteilt. Sie lernen verschiedene Dehnübungen, die Kraft, Ausdauer und Flexibilität entwickeln, und Atemübungen, die die Vitalkraft erhöhen können und Entspannung ermöglichen, die die Grundlage für Ruhe, Gelassenheit und inneren Frieden schafft. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke. Dieser Kurs kann von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.09.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kienberg, Schule, Aula
30.09.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kienberg, Schule, Aula
07.10.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kienberg, Schule, Aula
14.10.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kienberg, Schule, Aula
21.10.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kienberg, Schule, Aula
28.10.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kienberg, Schule, Aula
11.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kienberg, Schule, Aula
18.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kienberg, Schule, Aula
25.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kienberg, Schule, Aula
02.12.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kienberg, Schule, Aula