W4207T Yoga und innere Ruhe - gesund gefördert

Beginn	Montag, 18.01.2027, 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
18.01.2027	19:00 - 20:30 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
25.01.2027	19:00 - 20:30 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
01.02.2027	19:00 - 20:30 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
15.02.2027	19:00 - 20:30 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
22.02.2027	19:00 - 20:30 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
01.03.2027	19:00 - 20:30 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
08.03.2027	19:00 - 20:30 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
15.03.2027	19:00 - 20:30 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
05.04.2027	19:00 - 20:30 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula
12.04.2027	19:00 - 20:30 Uhr	Trostberg, Heinrich-Braun-Schule, Aula