W4211T Yoga und innere Ruhe - gesund gefördert

Beginn	Dienstag, 19.01.2027, 10:15 - 11:45 Uhr
Kursgebühr	110,00 €
Dauer	10 x
Kursleitung	Rosa Michlbauer
Kursort	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3

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
19.01.2027	10:15 - 11:45 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
26.01.2027	10:15 - 11:45 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
02.02.2027	10:15 - 11:45 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
16.02.2027	10:15 - 11:45 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
23.02.2027	10:15 - 11:45 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
02.03.2027	10:15 - 11:45 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
09.03.2027	10:15 - 11:45 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
16.03.2027	10:15 - 11:45 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
06.04.2027	10:15 - 11:45 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3
13.04.2027	10:15 - 11:45 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3