

Yoga für Körper und Geist

Yoga bedeutet Einheit von Körper und Geist. Yoga üben heißt, etwas Gutes für unsere körperliche und geistige Gesundheit zu tun. Mit verschiedenen Körperübungen lernen wir unsere Grenzen kennen und damit besser für uns zu sorgen. Durch die entspannende Wirkung von Yoga kommt auch unser Geist allmählich zur Ruhe. Teilnahmevoraussetzung: normale Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, eine rutschfeste (Yoga)Matte, Kissen und eine Decke.

Kurs-Nr.	95-004 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Elke Kartzinski
Daten und Kosten	Montag, 12.02.2024, 18:45 - 20:15 Uhr 84,60 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.02.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
26.02.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
04.03.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
11.03.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
18.03.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
25.03.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
15.04.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
22.04.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum