

# Yoga am Morgen

Die morgendliche Ungelenkigkeit wird behutsam vertrieben und die Energie für den kommenden Tag gestärkt. An diesem Kurs können alle - Geübte und Interessierte ohne Erfahrung - teilnehmen, es gibt keine Einschränkungen oder Voraussetzungen. Die Asanas (Körperhaltungen) werden in Verbindung mit der Atmung angeleitet und durchgeführt. Dabei werden individuelle Freiräume gelassen, weil jeder Körper eine individuelle Konstitution hat. So machen wir zusammen zwar dieselbe Übung, aber alle im eigenen Vermögen. Diese Form des Hatha-Yoga ist Vini-Yoga. Sie stärkt u. a. die Rumpfmuskulatur. Während der Übungszeit richten wir den Geist auf die Atmung und den Körper und bringen den Körper dadurch zur Ruhe.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste (Yoga-)Matte, warme Socken, eine Decke und ein Kissen.

Kurs-Nr.	95-011 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Meggy Lilge
Daten und Kosten	Freitag, 26.04.2024, 10:00 - 11:30 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
26.04.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
03.05.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
17.05.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
24.05.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
31.05.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
07.06.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
14.06.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
21.06.2024	10:00 - 11:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum