

A2602556 Achtsames Yoga - (Hatha Yoga)

Beginn	Mittwoch, 04.02.2026, 19:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	78,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Elena Pick
Kursort	, Hauptstr. 22, 51766 Engelskirchen

In diesen 75 Minuten kräftigen und dehnen wir gemeinsam unsere Körper.

Dabei geht es nicht darum, was der Körper leisten kann oder wie eine bestimmte Position aussehen soll.

Im achtsamen Yoga praktizieren wir das stille Beobachten und untersuchende, differenzierte Wahrnehmen, ohne das Hier und Jetzt zu bewerten oder direkt verändern zu wollen.

Wir bewegen uns, spüren unsere Möglichkeiten und Grenzen, entspannen und kultivieren so eine stärkere Wahrnehmung der Einheit von Geist und Körper.

Das Wichtigste dabei ist: Sie müssen nichts "können", kommen Sie einfach so wie Sie sind.

Bitte mitbringen: Eine Matte, eine Decke, ggf. ein kleines Kissen

Weitere Infos erhalten Sie bei der Dozentin, Elena Pick, per Mail an info@achtsamkeit-oberberg.de oder beim Fachbereichsleiter und 02261 8190-17.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.02.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Engelskirchen, Kath. Kirche Ründeroth St. Jakobus, Hauptstr. 22
11.02.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Engelskirchen, Kath. Kirche Ründeroth St. Jakobus, Hauptstr. 22
18.02.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Engelskirchen, Kath. Kirche Ründeroth St. Jakobus, Hauptstr. 22
25.02.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Engelskirchen, Kath. Kirche Ründeroth St. Jakobus, Hauptstr. 22
04.03.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Engelskirchen, Kath. Kirche Ründeroth St. Jakobus, Hauptstr. 22
11.03.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Engelskirchen, Kath. Kirche Ründeroth St. Jakobus, Hauptstr. 22
18.03.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Engelskirchen, Kath. Kirche Ründeroth St. Jakobus, Hauptstr. 22
25.03.2026	19:00 - 20:15 Uhr	Engelskirchen, Kath. Kirche Ründeroth St. Jakobus, Hauptstr. 22