

## A2603562 Einführung ins Hatha-Yoga - Yoga für die Generation 60+

Beginn	Donnerstag, 29.01.2026, 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	51,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Sabine Kühr
Kursort	, Fürstenbergstraße 22, 42499 Hückeswagen

Die Yoga-Praxis ist ein bewusster, kreativer Weg, um mit den altersbedingten Veränderungen unseres Körpers und Bewusstseins besser umzugehen. Die Yoga-Praxis beinhaltet Körper- und Atemübungen sowie Entspannungs- und kleine Meditationsübungen. Die Übungen dieser ursprünglich aus Indien stammenden philosophischen Lehre können in jedem Alter praktiziert und begonnen werden. Indem wir Entspannung, Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation üben, wird unser Energiefluss angeregt, die Beweglichkeit erhalten sowie Muskelkraft und Knochen gestärkt. Außerdem werden Atmung und Wahrnehmungsfähigkeit geschult. Dies wiederum trägt zu einer besseren Atmung, mehr Vitalität und Wohlbefinden bei. Die Yoga-Übungen werden langsam und ruhig ausgeführt. Yoga ist ideal für Menschen, die die Verantwortung für die eigene Gesundheit selbst in die Hand nehmen wollen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die den Druck und die Anspannung des Arbeitstages loswerden möchten. Ziel ist es, Übungen zu erlernen, die es einem ermöglichen, nach dem Tag oder der Arbeit leichter abzuschalten, optimale Entspannung zu erlangen und seine Lebensqualität zu erhalten.

Bitte bequeme Kleidung tragen und Yoga- oder Gymnastikmatte, 2 kleine Kissen und eine leichte Decke mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.01.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
05.02.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
19.02.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
26.02.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
05.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
12.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
19.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22
26.03.2026	17:30 - 18:30 Uhr	Hückeswagen, ATV-Turnhalle, Fürstenbergstraße 22