

## A2605555 Einführung ins Hatha-Yoga

|             |                                       |
|-------------|---------------------------------------|
| Beginn      | Montag, 26.01.2026, 18:45 - 19:45 Uhr |
| Kursgebühr  | 35,00 €                               |
| Dauer       | 8 Termine                             |
| Kursleitung | Sabine Kühr                           |
| Kursort     | , Landwehrstr. 9, 51709 Marienheide   |

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. Diese ursprünglich aus der indischen Philosophie stammenden Übungen können in jedem Alter praktiziert und begonnen werden.

Indem wir Entspannung, Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation üben, wird unser Energiefluss angeregt, die Beweglichkeit erhalten und 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                                                     |
|------------|-------------------|---------------------------------------------------------|
| 26.01.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr | Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9 |
| 02.02.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr | Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9 |
| 09.02.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr | Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9 |
| 23.02.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr | Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9 |
| 02.03.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr | Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9 |
| 09.03.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr | Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9 |
| 16.03.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr | Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9 |
| 23.03.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr | Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9 |