

## A2605560 Hatha-Yoga für alle

|        |   |
|--------|---|
| Beginn | Mittwoch, 11.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr |
|--------|---|

|            |         |
|------------|---------|
| Kursgebühr | 58,00 € |
|------------|---------|

|       |           |
|-------|-----------|
| Dauer | 7 Termine |
|-------|-----------|

|             |                    |
|-------------|--------------------|
| Kursleitung | Cornelia Tillemans |
|-------------|--------------------|

|         |                                     |
|---------|-------------------------------------|
| Kursort | , Landwehrstr. 9, 51709 Marienheide |
|---------|-------------------------------------|

Die Yoga-Praxis ist ein bewusster, kreativer Weg, um mit den altersbedingten Veränderungen unseres Körpers und Bewusstseins besser umzugehen. Sie 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.

Beim Hatha-Yoga wechseln wir langsam und sanft zwischen einzelnen Übungen und stimmen unsere Atmung auf die kontrollierten Bewegungen ab. Der Atem führt die Bewegung. Auf einer Phase der Anspannung folgt immer eine Sequenz der Entspannung. Ziel ist die körperliche und geistige Ausgeglichenheit. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Yoga ausprobieren möchten, an Wiedereinsteigende, sowie Personen mit körperlichen Einschränkungen. Wir verbessern die Körperspannung- und Flexibilität, Beweglichkeit und Kraft.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, wenn vorhanden, 2 Blöcke, einen Yogagurt oder einen Schal und eine leichte Decke mitbringen.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort   |
|------------|-------------------|---|
| 11.02.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr | Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9 |
| 18.02.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr | Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9 |
| 25.02.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr | Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9 |
| 04.03.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr | Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9 |
| 11.03.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr | Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9 |
| 18.03.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr | Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9 |
| 25.03.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr | Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9 |