

B2603551 Yoga mit körperlichen Beeinträchtigungen

Beginn	Mittwoch, 23.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	93,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Cornelia Tillemans
Kursort	, Fürstenbergstraße 22, 42499 Hückeswagen

Dieser Kurs bietet Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen Unterstützung auf der körperlichen, emotionalen und mentalen Ebene in herausfordernden Zeiten. Dies kann ganz unterschiedliche Ursachen haben: Sie leiden an einer chronischen Krankheit und das bringt körperliche Einschränkungen mit sich? Sie haben oder hatten eine Krebserkrankung? Sie sind aus anderen Gründen nicht mehr vollständig belastbar und leiden ggfs. auch unter dem begleitenden emotionalem Stress?

Dann könnte dieser Kurs genau das Richtige für Sie sein:

Die Yoga-Praxis beinhaltet sanfte Körper- und Atemübungen sowie Entspannungs- und Meditationsübungen. Es geht darum, mehr Kraft, mehr Fokus und mehr Stabilität zu finden, aber auch um Spiritualität, Klarheit und Selbsterkenntnis. Das Vertrauen in den eigenen Körper wird gestärkt, der Körper gekräftigt und gestärkt. Die sanften ateminitiierten Bewegungsabfolgen helfen, Geist und Gedanken zu entspannen, Emotionen zur Ruhe kommen zu lassen und einen Perspektivwechsel auf die wichtigen Dinge des Lebens herbeizuführen und wertzuschätzen.

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

Hinweis zum Raum: Der Raum ist leider nicht barrierefrei, der Zugang ist nur über eine Treppe möglich.

Dieser Kurs kann keine Therapie ersetzen. Er dient der Prävention von weiteren Erkrankungen durch Bewegungsmangel und den mentalen Folgen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.09.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
30.09.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
07.10.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
14.10.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
04.11.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
11.11.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
18.11.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
25.11.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
02.12.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22
09.12.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Hückeswagen, ATV-Jugendraum, Fürstenbergstraße 22