

## 26-7166 Atem und Meditation – ein Weg zu einem bewussten, entspannten Leben. Ein Workshop mit sanftem Yoga, Atem- und Meditationstechniken

Entgelt	27,00 €
Dauer	3x
Kursleitung	Thomas Medack
Bemerkungen	Bitte mitbringen: eine Yogamatte, ein Yogakissen, eine Decke, bequeme Kleidung und Wasser oder Tee zum Trinken. Zugang zum Kurs über den Parkplatz/Garteneingang Westseite an der Stiftstraße.
Kursort	Oberasbach, BRK Seniorenheim, Stiftstr. 12, 90522 Oberasbach

In diesem Kurs wollen wir uns den Atem als wunderbares Werkzeug zu einem entspannten, gesunden Leben anschauen und erleben. Verbunden mit den verschiedensten Meditationstechniken, aus den unterschiedlichsten Traditionen z. B. Yoga und Buddhismus, kann der Atem ein wundervoller Weg durch dieses fordernde Leben sein. Wir bereiten den Körper durch einige sanfte Yogaübungen auf den bewussten Atem und die Tiefe der Meditation vor.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.07.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
13.07.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
20.07.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12

[zur Kursdetail-Seite](#)