

26-7220 Achtsames Hatha Yoga für einen starken Rücken, mehr Klarheit und innere Harmonie

Entgelt	90,00 €
Dauer	15x
Kursleitung	Lilia Schmidt
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, Decke, Yoga-Block, bequeme dehnbare Kleidung, Wasser oder Tee zum Trinken. Zugang zum Kurs über den Parkplatz/Garteneingang Westseite an der Stiftstraße.
Kursort	Oberasbach, BRK Seniorenheim, Stiftstr. 12, 90522 Oberasbach

Tauche ein in eine Hatha Yoga Praxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. In diesem Kurs widmen wir uns Asanas (Körperhaltungen), die nicht nur deine Muskulatur sanft kräftigen und deine Flexibilität erhöhen, sondern auch wesentlich zur Vorbeugung von Rückenschmerzen beitragen.

Die bewusste Ausführung der Haltungen in Verbindung mit dem Atem (Pranayama) führt zu mehr Körperwahrnehmung, innerer Ruhe und hilft dir, dich tiefer mit dir selbst zu verbinden. Die abschließende Tiefenentspannung (Shavasana) ermöglicht es dir, vollständig loszulassen und neue Energie zu tanken – für einen kraftvollen, geschmeidigen Körper und einen klaren Geist.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.02.2026	16:25 - 17:55 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
24.02.2026	16:25 - 17:55 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
03.03.2026	16:25 - 17:55 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
10.03.2026	16:25 - 17:55 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
17.03.2026	16:25 - 17:55 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
24.03.2026	16:25 - 17:55 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
14.04.2026	16:25 - 17:55 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
21.04.2026	16:25 - 17:55 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
28.04.2026	16:25 - 17:55 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
05.05.2026	16:25 - 17:55 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
12.05.2026	16:25 - 17:55 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
09.06.2026	16:25 - 17:55 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
23.06.2026	16:25 - 17:55 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
30.06.2026	16:25 - 17:55 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
07.07.2026	16:25 - 17:55 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12