

## 26-7242 Rücken-Yoga für Anfänger:innen und Geübte

Entgelt	56,00 €
Dauer	8x
Kursleitung	Zlatka Kostrun
Bemerkungen	Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke, Kissen (flach und dick), warme Socken und Trinkwasser. Zugang zum Kurs über den Parkplatz/Garteneingang Westseite an der Stiftstraße.
Kursort	Oberasbach, BRK Seniorenheim, Stiftstr. 12, 90522 Oberasbach

Lerne die positiven Auswirkungen von Yoga auf Deine Gesundheit kennen.

Regelmäßig ausgeführte Yogaübungen können Rückenschmerzen vorbeugen, sowie Muskelverspannungen lösen. Zum Abschluss der Woche, widmen wir uns Übungen die den Rücken stärken und Dich entspannen können. Sanfte Anfangsübungen und Atemübungen lassen Dich entspannen, steigern Deine Konzentration, Gelassenheit und Achtsamkeit. Gezielte Dehnübungen und Asanas erhalten und fördern die Elastizität der Wirbelsäule, kräftigen die Muskulatur und führen zu einer aufrechteren Körperhaltung.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
19.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
26.06.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
03.07.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
10.07.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
17.07.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
24.07.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
31.07.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12

[zur Kursdetail-Seite](#)