26-7281 Yoga XXL Wohlfühl-Yoga für XXL-Menschen

Entgelt	60,00 €
Dauer	8x
Kursleitung	Doris Staudt
Bemerkungen	Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste (Yoga-)Matte, festes Kissen (oder Yogakissen, falls vorhanden), Decke, warme Socken, Getränk. Zugang zum Kurs über den Parkplatz/Garteneingang Westseite an der Stiftstraße.
Kursort	Oberasbach, BRK Seniorenheim, Stiftstr. 12, 90522 Oberasbach

Yoga hilft Menschen Körper, Geist und Seele in Einklang und Harmonie zu bringen, auch - oder eben gerade dann - wenn dieser Mensch Kleidergröße XXL und mehr trägt. Dieser Kurs ist für XXL-Menschen von einer XXL-Yogalehrerin. In diesem Kurs wollen wir neben dem schrittweisen Erlernen von Asanas (Körperübungen) und Atemtechniken (Pranayamas) jede Stunde mit verschiedenen Entspannungstechniken abrunden. Im Yoga übt jeder achtsam mit sich selbst und nach den eigenen Möglichkeiten. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.09.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
06.10.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
13.10.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
20.10.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
27.10.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
10.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
17.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
24.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12

zur Kursdetail-Seite