26-7286 Yoga am Abend – Sommerkurs in der Natur Entspannung, Dehnung und neue Energie

Entgelt	45,00 €
Dauer	5x
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

In diesem ganzheitlichen Yogakurs verbinden wir Elemente aus dem Hatha Yoga und Yin Yoga, um Körper, Geist und Atem in Einklang zu bringen. Die statischen gehaltenen Positionen aus dem Yin Yoga fördern die tiefe Dehnung des Bindegewebes, während die dynamischeren Hatha Yoga Sequenzen gezielt Muskulatur aufbauen und stärken. Atemübungen (Pranayama) unterstützen die Stressreduktion, verbessern die Körperwahrnehmung und sorgen für neue Energie. Abgerundet wird jede Stunde durch eine ausgedehnte Entspannungsphase, die Körper und Geist zur Ruhe kommen lässt – ideal zum Ausklang eines aktiven Tages.
Der Kurs eignet sich für alle, die auf achtsame Weise ihre Beweglichkeit verbessern, Kraft aufbauen und Stress abbauen möchten – unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen.

Bei guten Wetter findet der Kurs draußen statt.
Treffpunkt erster Termin: Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.08.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
21.08.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
28.08.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
04.09.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
18.09.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12

zur Kursdetail-Seite