26-72902 Yoga- Sanftes Yoga für Übende

Entgelt	75,00 €
Dauer	10x
Kursleitung	Henriette Engl
Bemerkungen	Bitte mitbringen: eine Yoga-Matte, eine Decke, warme Socken und bequeme Kleidung.
Kursort	Hans-Reif-Sportzentrum, Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18, 90522 Oberasbach

In diesem ganzheitlichen sanften Yoga-Kurs werden die Yoga-Haltungen (Asanas) sowohl gehalten als auch fließend ausgeführt. Deine Yoga-Praxis wird Schritt für Schritt angeleitet und mit fundiertem Hintergrundwissen ergänzt.
Bei diesem gesundheitsorientierten Yoga-Unterricht wird die psychische und körperliche Gesundheit gefördert. Die Muskulatur wird sanft trainiert, gekräftigt und gedehnt. Dabei werden die Gelenke nicht belastet und der Kreislauf angeregt.
Der Yoga-Unterricht basiert auf wissenschaftliche Grundlage, wie es Adj. Prof. Reinhard Bögle (Leiter des YogaForum München e.V.) lehrt und unter Einbeziehung der ayurvedischen Marma-Lehre. Bei den Marmas handelt es sich um besonders vitale uns sensible Orte im menschlichen Körper. Die Marmas dienen uns in den Asanas als Orte der Konzentration.
Durch die regelmäßige Yogapraxis gewinnst du mehr Energie und bist gestärkt für den Alltag.
Dieser Kurs ist für alle geeignet – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Du brauchst nur Offenheit, ein bisschen Neugier und die Bereitschaft, dir selbst regelmäßig Zeit zu schenken.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
09.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
16.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
23.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
30.10.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
20.11.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
27.11.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
04.12.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
11.12.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18
18.12.2026	09:00 - 10:30 Uhr	Asbachhalle, Mehrzweckraum, Jahnstr. 18

zur Kursdetail-Seite