26-72922 Finde deine Mitte: Hatha Yoga für mehr Achtsamkeit, Kraft und Verbundenheit.

Entgelt	105,00 €
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

Dieser Hatha-Yoga-Kurs lädt dich ein zu einer ganzheitlichen Praxis, die sowohl Körper als auch Geist anspricht und dir hilft, dich ganz mit dir selbst zu verbinden. In dieser Stunde üben wir Asanas (Körperhaltungen) achtsam und halten sie etwas länger, damit du deine Kraft spüren, deine Flexibilität verbessern und ganz im Moment ankommen kannst.
Wir nutzen Atemübungen (Pranayama), um den Geist zu beruhigen und deine Konzentration zu stärken. Das hilft dir, mehr Klarheit und Achtsamkeit im Alltag zu entwickeln. Die abschließende meditative Tiefenentspannung lässt dich vollständig loslassen und neue Energie tanken, sodass du dich nach jeder Stunde gestärkt, zentriert und tief mit dir selbst verbunden fühlst.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
21.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
28.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
15.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
22.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
29.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
06.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
13.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
27.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
10.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
17.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
24.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
01.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
08.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
15.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12

zur Kursdetail-Seite