26-72934 Yoga für Fortgeschrittene - Yoga der Energie

Entgelt	48,00 €
Dauer	8x
Kursleitung	Waltraud Gottwald
Bemerkungen	Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Decke, Sitzkissen. Zugang zum Kurs über den Parkplatz/Garteneingang Westseite an der Stiftstraße
Kursort	Oberasbach, BRK Seniorenheim, Stiftstr. 12, 90522 Oberasbach

Yoga wird meistens auf die körperlichen Übungen reduziert, was aber dem breiten Spektrum, das Yoga zu bieten hat, nicht gerecht wird. Vielmehr geht es darum, mit dem eigenen Geist zu arbeiten, zur Ruhe zu kommen, inneren und damit auch äußeren Frieden zu schaffen und bei sich anzukommen. Körperstellungen (Asanas), Atemführungen (Pranayama), Visualisierungen, Tiefenentspannung und Meditation unterstützen diesen Weg.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.10.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
09.10.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
16.10.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
23.10.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
30.10.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
13.11.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
20.11.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
27.11.2026	11:00 - 12:30 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12

zur Kursdetail-Seite