

## A2505560 Vinyasa-Yoga für alle

Beginn Mittwoch, 29.01.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursgebühr 76,80 €

Dauer 16 Termine

Kursleitung Cornelia Tillemans

Kursort , Landwehrstr. 9, 51709 Marienheide

Die Yoga-Praxis ist ein bewusster, kreativer Weg, um mit den altersbedingten Veränderungen unseres Körpers und Bewusstseins besser umzugehen. Sie beinhaltet Körper- und Atemübungen sowie Entspannungs- und kleine Meditationsübungen. Die Übungen dieser ursprünglich aus Indien stammenden philosophischen Lehre können in jedem Alter praktiziert und begonnen werden. Indem wir Entspannung, Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation üben, wird unser Energiefluss angeregt, die Beweglichkeit erhalten sowie Muskelkraft und Knochen gestärkt. Außerdem werden Atmung und Wahrnehmungsfähigkeit geschult. Dies wiederum trägt zu einer besseren Atmung, mehr Vitalität und Wohlbefinden bei.

Die Yoga Übungen werden langsam und ruhig, aber auch dynamisch in einem Flow ausgeführt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Yoga ausprobieren möchten, an Wiedereinsteigende, sowie Personen mit körperlichen Einschränkungen. Wir verbessern die Körperspannung- und Flexibilität, Beweglichkeit und Kraft. Gleichzeitig liegt der Fokus auf Atem- und Entspannungsübungen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, wenn vorhanden, 2 Blöcke und einen Yogagurt oder einen Schal und eine leichte Decke mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.01.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
05.02.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
12.02.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
19.02.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
26.02.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
05.03.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
12.03.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
19.03.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
26.03.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
02.04.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
09.04.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
30.04.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
07.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9
14.05.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9

21.05.2025

18:00 - 19:30 Uhr

Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9

---

28.05.2025

18:00 - 19:30 Uhr

Marienheide, Caritas-Netzwerk-Heilteich, Landwehrstr. 9

---