

Yoga für Körper und Geist

Yoga bedeutet Einheit von Körper und Geist. Yoga üben heißt, etwas Gutes für unsere körperliche und geistige Gesundheit zu tun. Mit verschiedenen Körperübungen lernen wir unsere Grenzen kennen und damit besser für uns zu sorgen. Durch die entspannende Wirkung von Yoga kommt auch unser Geist allmählich zur Ruhe. Teilnahmevoraussetzung: normale Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, eine rutschfeste (Yoga)Matte, Kissen und eine Decke.

Kurs-Nr.	95-005 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Elke Kartzinski
Daten und Kosten	Montag, 18.08.2025, 18:45 - 20:15 Uhr
	102,00 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen
	Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.08.2025	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
25.08.2025	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
01.09.2025	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
08.09.2025	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
15.09.2025	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
22.09.2025	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
29.09.2025	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
06.10.2025	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
27.10.2025	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum