

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.	95-006 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Elke Kartzinski
Daten und Kosten	Montag, 10.11.2025, 18:45 - 20:15 Uhr
	91,00 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
10.11.2025	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
17.11.2025	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
24.11.2025	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
01.12.2025	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
08.12.2025	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
15.12.2025	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
05.01.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
12.01.2026	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum