

# Yoga - sanft, dynamisch und kräftigend

„Wenn du bereit bist, die Verantwortung für deine Gesundheit zu übernehmen, dann bist du hier richtig!“ Im Yogakurs werden wir die verschiedenen Elemente des Yoga kennenlernen und vertiefen. Kurze Impulse aus der Yoga-Philosophie helfen uns die Atemübungen und Körperbewegungen besser zu verstehen und anzuwenden. Die Stunden beginnen mit einer kurzen Einführung, danach werden wir uns mit Atemübungen dynamischen Asanas (Yoga-Positionen) annähern. Die Asanas unterstützen sowohl die Mobilität als auch die Kräftigung des Körpers. Zum Ende der Stunde werden wir in einer Entspannungsphase die Praxis ausklingen lassen unter anderem mit Klangmassagen. Die Übungen können an die individuellen Bedarfe der Teilnehmenden angepasst werden. Kursniveau: Mittelstufe – Vorkenntnisse sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Eine Decke, rutschfeste (Yoga-)Matte, ggf. ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und rutschfeste Socken.

|                                       |                                                                                           |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kurs-Nr.                              | 95-007 (Semester: 2/25)                                                                   |
| Dozentin/Dozent                       | Juliette Stepanjan-Meyer                                                                  |
| Daten und Kosten                      | Mittwoch, 20.08.2025, 18:00 - 19:15 Uhr                                                   |
|                                       | 69,00 Euro                                                                                |
| Veranstaltungsort                     | Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum<br>Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen |
|                                       | Nicht rollstuhlgerecht                                                                    |
| Ansprechpartnerin/<br>Ansprechpartner | Maria Sonnenburg                                                                          |

## Alle Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                            |
|------------|-------------------|------------------------------------------------|
| 20.08.2025 | 18:00 - 19:15 Uhr | Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum |
| 27.08.2025 | 18:00 - 19:15 Uhr | Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum |
| 03.09.2025 | 18:00 - 19:15 Uhr | Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum |
| 10.09.2025 | 18:00 - 19:15 Uhr | Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum |
| 24.09.2025 | 18:00 - 19:15 Uhr | Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum |
| 01.10.2025 | 18:00 - 19:15 Uhr | Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum |
| 08.10.2025 | 18:00 - 19:15 Uhr | Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum |