

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.	95-008 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Juliette Stepanjan-Meyer
Daten und Kosten	Mittwoch, 05.11.2025, 18:00 - 19:15 Uhr
	85,50 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
05.11.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
12.11.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
19.11.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
26.11.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
03.12.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
10.12.2025	18:00 - 19:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
07.01.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
14.01.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
21.01.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum