Hatha Yoga – sanft, rückenfreundlich und ideal für Yoga-Neulinge

Hatha Yoga – die klassische Form des Yoga – bietet einen idealen Ausgleich zum oft hektischen und fordernden Alltag. Dieser beliebte Stil vereint die drei zentralen Elemente Körper, Atem und Meditation zu einer ganzheitlichen Praxis. Durch die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers entsteht ein neues Körpergefühl, das die Basis für mehr Achtsamkeit und innere Ruhe im täglichen Leben schafft.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste (Yoga-)Matte, warme Socken, eine Decke und ein Kissen.

Kurs-Nr.	95-011 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Karin Reese
Daten und Kosten	Montag, 25.08.2025, 15:30 - 17:00 Uhr 69,90 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
25.08.2025	15:30 - 17:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
01.09.2025	15:30 - 17:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
08.09.2025	15:30 - 17:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
22.09.2025	15:30 - 17:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
29.09.2025	15:30 - 17:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
06.10.2025	15:30 - 17:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum