

Yoga - sanft, dynamisch und kräftigend - Einsteigerkurs

„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. Der Kurs richtet sich insbesondere an Einsteigerinnen und Einsteiger. Die Übungen können an die individuellen Bedarfe der Teilnehmenden angepasst werden.

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

Kurs-Nr.	95-013 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Juliette Stepanjan-Meyer
Daten und Kosten	Dienstag, 04.11.2025, 08:30 - 09:45 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
04.11.2025	08:30 - 09:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
11.11.2025	08:30 - 09:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
18.11.2025	08:30 - 09:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
25.11.2025	08:30 - 09:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
02.12.2025	08:30 - 09:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
09.12.2025	08:30 - 09:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
06.01.2026	08:30 - 09:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
13.01.2026	08:30 - 09:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
20.01.2026	08:30 - 09:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum