

Yoga mit Yogatherapie-Elementen

In diesem ganzheitlichen Kurs verbinden sich klassische Yoga-Übungen mit gezielten Elementen der Yogatherapie. Jede Einheit widmet sich einem spezifischen Körperbereich oder Thema – von Atemtechniken und Selbst-Lymphdrainage über viszerale Selbstmassage bis hin zu praktischen Dehnübungen für den Alltag. Wir arbeiten mit sanften Techniken wie Klopfen, bewusster Atmung, Selbstmassage, gezielten Bewegungsabfolgen und Übungen zur Körperwahrnehmung. Auch Bereiche wie der Beckenboden, das Gesicht, die Wirbelsäule und die Fußreflexzonen werden aktiv in die Praxis einbezogen. Jede Stunde klingt mit einer entspannenden Klangreise mit Klangschalenmassage aus – für mehr innere Ruhe und Regeneration. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet.

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

Kurs-Nr.	95-014 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Juliette Stepanjan-Meyer
Daten und Kosten	Dienstag, 04.11.2025, 10:00 - 11:15 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
04.11.2025	10:00 - 11:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
11.11.2025	10:00 - 11:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
18.11.2025	10:00 - 11:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
25.11.2025	10:00 - 11:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
02.12.2025	10:00 - 11:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
09.12.2025	10:00 - 11:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
06.01.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
13.01.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
20.01.2026	10:00 - 11:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum