

Yoga mit Schwerpunkt Beckenboden

Der Beckenboden kann unsere Statik verbessern durch eine effektive Anspannung und in Alltagssituationen eine Basis schaffen für den nötigen Rückhalt. Intensive Yoga-Haltungen werden durch dieses Kraftzentrum stabiler und gewinnen an Leichtigkeit. Gerade in den Gleichgewichtsübungen werden Sie den feinen Unterschied wahrnehmen. In diesem Workshop werden wir die einzelnen Schichten präzise aufspüren und mit den entsprechenden Atemtechniken verbinden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Kurs-Nr.	95-015 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Marion Tina Hartung
Daten und Kosten	Samstag, 22.11.2025, 14:30 - 17:30 Uhr
	27,40 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
22.11.2025	14:30 - 17:30 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum