

Yoga - Ruhe und Ausgleich finden

Ein Weg zu sich selbst, sich spüren, genießen, Ruhe und Ausgleich finden - gleichzeitig ein Weg zu mehr Energie, Beweglichkeit und Lebenskraft. Yoga - der Weg zu Harmonie und Einheit - wirkt auf Körper, Geist und Seele im Ganzen und führt zu einem verfeinerten Bewusstsein im Hier und Jetzt. In diesem Kurs üben wir dynamische, sowie ausgleichende Körperstellungen, unter anderem den Sonnengruß mit kraftvollen und motivierenden Affirmationen, richtiges Atmen, Meditation, Tiefenentspannung, und die natürliche optimale Körperhaltung. Einsteiger/innen und Yogaerfahrene sind gleichermaßen willkommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke, rutschfeste (Yoga)Matte und ein festes Sitzkissen.

Kurs-Nr.	95-018 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Kara Musmann
Daten und Kosten	Donnerstag, 06.11.2025, 19:15 - 21:45 Uhr
	102,00 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
06.11.2025	19:15 - 20:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
13.11.2025	19:15 - 20:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
20.11.2025	19:15 - 20:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
27.11.2025	19:15 - 20:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
04.12.2025	19:15 - 20:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
11.12.2025	19:15 - 20:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
08.01.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
15.01.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
22.01.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum