

Yoga am Abend

Harmonisieren Sie Ihren Körper, Geist und Seele mit Yoga. Durch das Üben von Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen), Meditation und Tiefenentspannung bauen Sie Stress ab, fördern die Beweglichkeit und korrigieren eine schlechte Haltung. Yoga stabilisiert das Nervensystem, steigert die Konzentrationsfähigkeit und das Körperbewusstsein, was zu mehr Ausgeglichenheit, Energie und Lebenskraft verhilft.

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

Kurs-Nr.	95-204 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Ursula Herbers
Daten und Kosten	Donnerstag, 20.11.2025, 18:00 - 19:00 Uhr 58,00 Euro
Veranstaltungsort	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken Wesuweer Hauptstr. 46, 49733 Haren (Ems) Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
27.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
04.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
11.12.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
08.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
15.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
22.01.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken