

Yoga = Kraft + Gleichgewicht + Koordination

Sie sind Neuem gegenüber aufgeschlossen oder möchten wieder mit Yoga beginnen? Es geht Ihnen in erster Linie nicht um sportlichen Ehrgeiz, sondern Bewegung in einer lockeren, entspannten Atmosphäre unter Gleichgesinnten? Dann sind Sie bei uns gut aufgehoben. Die Übungen werden unseren individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten angepasst.

- Einfache Bewegungen, aber bewusst ausgeführt, sind besonders effektiv
- Die Übungen erhalten eine aufrechte Körperhaltung und Kraft
- Das Gleichgewicht wird trainiert, um Stürzen vorzubeugen
- Yoga hält den Geist flexibel und frisch, die Stimmung ausgeglichen und positiv
- Gleichfalls lernen wir die tiefenentspannende Wirkung des Meditierens kennen (Meditation auf dem Boden, einem Hocker oder Stuhl).

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste (Yoga-)Matte und eine Decke, dickes Kissen, wenn vorhanden, Gurt und Blöcke.

Kurs-Nr.	95-206 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Ursula Herbers
Daten und Kosten	Freitag, 14.11.2025, 09:45 - 10:45 Uhr 63,50 Euro
Veranstaltungsort	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken Wesuweer Hauptstr. 46, 49733 Haren (Ems) Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.11.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
21.11.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
28.11.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
05.12.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
12.12.2025	09:45 - 10:45 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
09.01.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
16.01.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken
23.01.2026	09:45 - 10:45 Uhr	Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Wilken