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.	95-309 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Kara Musmann
Daten und Kosten	Mittwoch, 05.11.2025, 17:00 - 18:30 Uhr 102,00 Euro
Veranstaltungsort	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6 Am Wasserturm 5, 49740 Haselünne Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.11.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
12.11.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
19.11.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
26.11.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
03.12.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
10.12.2025	17:00 - 18:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
07.01.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
14.01.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6
21.01.2026	17:00 - 18:30 Uhr	VHS-Gebäude Haselünne, Bewegung/Gesundheit, OG Raum 6