

Yoga für dich

Wir arbeiten lange und haben wenig Zeit. Wir suchen daher dringend Ruhe, Ausgleich und ein gesundes Maß an Bewegung. Yoga verbindet diese Wünsche: Bewusste Körperaktivität, Anspannung, Entspannung und das Gefühl, ganz bei sich zu sein. In diesem Hatha-Yoga-Kurs für Einsteigende oder Wiedereinsteigende - mit dem Schwerpunkt Entspannung - erlernen Sie Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken, um die Körperwahrnehmung zu verbessern. Auf diese Weise stärken Sie kontinuierlich Ihre Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine rutschfeste Matte, eine Decke und ein Kissen.

Kurs-Nr.	95-504 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Sylvia Techt
Daten und Kosten	Donnerstag, 20.11.2025, 18:15 - 19:45 Uhr
	69,00 Euro
Veranstaltungsort	Sport- und Jugendtreff, Mehrzweckraum Lange Str., 49744 Geeste-Dalum
	Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.11.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Sport- und Jugendtreff, Mehrzweckraum
04.12.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Sport- und Jugendtreff, Mehrzweckraum
11.12.2025	18:15 - 19:45 Uhr	Sport- und Jugendtreff, Mehrzweckraum
08.01.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Sport- und Jugendtreff, Mehrzweckraum
15.01.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Sport- und Jugendtreff, Mehrzweckraum
22.01.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Sport- und Jugendtreff, Mehrzweckraum