Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Bild: S. Hermann & F. Richter auf Pixabay

Hatha-Yoga-Online - Teil I

Acht Termine

Do 14.01.2021, 18.45 Uhr - Do 04.03.2021, 19.45 Uhr

Ort:
Burgkirchen an der Alz, Bereits begonnen, Anmeldung jederzeit möglich.

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg in Form von Körper-, Atem-, Entspannungsübungen und Meditation. Yoga kann zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen, die Konzentration und das Gleichgewicht fördern und verbessert Beweglichkeit und Kraft. Man entwickelt mehr Körperbewusstsein und verfeinert die Wahrnehmung, wodurch man lernt, auf Körpersignale zu achten, Grenzen zu erkennen, diese zu akzeptieren oder auch zu ändern.
So kann Yoga wirken - außerdem macht Yoga Spaß!

Die Übungsreihen sind für Anfänger und Fortgeschrittene machbar. Man ist weder zu jung, zu alt oder zu unbeweglich, um mit Yoga zu beginnen, da auch immer Varianten angeboten werden. Ein hoher Stellenwert liegt zudem in der Schulung der Achtsamkeit und Stärkung der Eigenverantwortung. Offenheit für neue Erfahrungen ist für die Teilnahme empfehlenswert.

Und so funktioniert es: Für die Teilnahme wird ein PC/Laptop, Tablet oder Smartphone benötigt und eine stabile Internetverbindung. Nach der Anmeldung erfolgt eine Bestätigung. Eine E-Mail mit einem Link, mit dem man direkt zum Meeting kommt, wird Ihnen spätestens am Tag der Veranstaltung zugesandt.

Weitere Infos unter 08679/81385 (Referentin).

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.
Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de

Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Referentin:
Ingrid Stawarsch

Kosten:
8 Euro pro Einheit / pro Person
Bitte nicht überweisen, die Teilnehmergebühr wird nach dem Ende des Onlineangebotes Ihnen in Rechnung gestellt - je nach der Anzahl der besuchten Einheiten.

Veröffentlichungsdatum: 05.01.2021

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.
Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de