



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Hatha-Yoga -Kurs Zehn Einheiten

Do 16.09.2021, 18.30 Uhr - Do 25.11.2021, 20.00 Uhr

Ort:

Burgkirchen an der Alz, Seminarraum Borromäus Apotheke, Max-Plank-Platz 12, 84508
Burgkirchen a.d. Alz

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. Bitte bequeme Kleidung, eine Übungsmatte, eine Decke, evtl. ein kleines Kissen und warme Socken mitnehmen.

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob Ihre Kursteilnahme gefördert wird. Es ist kein zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 Abs. 1 SGB V.

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Referent/in:

Walter Stawarsch, Referenten
in@keb-wis.de
www.keb-wis.de
Ingrid Weißgerber,

Kosten: