

241-52205 Mit Yoga zu mehr Lebensfreude

Beginn	Dienstag, 06.02.2024, 16:00 - 17:30 Uhr
Kursgebühr	112,00 €
Dauer	17x
Kursleitung	Annette Nolden
Informationen	Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Yoga vermittelt uns durch gezielte Körper- und Atemübungen und Meditationstechniken wohltuende Entspannung und eine Fülle von Energie und Lebenskraft. Sie lernen Ihren Körper mit mehr liebevoller Aufmerksamkeit wahrzunehmen. In der Stille der Meditation erfahren Sie, dass Ihre Gedanken zur Ruhe kommen und Sie zu Ihrer "wahren Natur" zurückfinden. Aus dieser inneren Harmonie werden Sie in der Lage sein, Kraft zu schöpfen und lernen Ihren Alltag besser zu bewältigen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.02.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
13.02.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
20.02.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
27.02.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
05.03.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
12.03.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
19.03.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
09.04.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
16.04.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
23.04.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
30.04.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
07.05.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
14.05.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
28.05.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
04.06.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
11.06.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112
18.06.2024	16:00 - 17:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112