Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Mit Yoga innere Kräfte entdecken und nutzen

mittwochs, 02.10.; 09.10.; 16.10.; 23.10.; 06.11.; 13.11.; 20.11.; 27.11.; 04.12.; 11.12.2024
jeweils von 18.15 bis 19.45 Uhr

Ort:
Niederalteich, 94557 Niederalteich, Landvolkshochschule, Hengersberger Str. 10

Yoga ist eine jahrtausendalte indische Lehre vom Leben. Ziel ist die Harmonie von Körper, Atem, Geist und Seele.
Eine Fülle von erprobten Haltungen und Bewegungsabläufen in Atemachtsamkeit wirken auf den Körper kräftigend und stabilisierend, machen gleichzeitig beweglicher und lebendiger. Verbunden mit Atem-, Entspannungsübungen und Meditation führt Yoga zu innerer Ruhe, Gelassenheit, Lebensfreude und Selbstbewusstsein.
Das ganzheitliche Üben spricht den Menschen in seiner ganzen Vielfalt an, körperliche und seelische Ausgeglichenheit kann sich einstellen.
Der regelmäßige Gruppenunterricht ist hilfreich, um den Belastungen des Alltags etwas Positives entgegen zu setzen und wertvolle Impulse zu bekommen. Yoga ist für Jung und Alt geeignet, unabhängig von Religion und Weltanschauung.

Referent/in:
Melanie Polansky

Kosten:

Kath. Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.
Gundelauer Str. 7
94557 Niederalteich

Tel. 09901 62 28
Fax 09901 902880
keb.deggendorf@bistum-passau.de
www.keb-deggendorf.de

Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

100 Euro/10 Einheiten

Hinweis:
Bitte Decke und/oder Matte mitbringen, bequeme Kleidung und warme Socken werden empfohlen.
Wird von der Krankenkasse gefördert.

Veröffentlichungsdatum: 09.04.2024

Kath. Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.
Gundelauer Str. 7
94557 Niederalteich

Tel. 09901 62 28
Fax 09901 902880
keb.deggendorf@bistum-passau.de
www.keb-deggendorf.de