



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Yoga f¼r Aufrichtung und Gelassenheit

jeweils montags, 19.10; 26. 10.; 02.11.; 09.11.; 16.11.; 23.11.; 30.11.; 07.12. und 14.12. von
10.30 bis 11.30 Uhr

Ort:

Metten, 94526 Metten, Turn- und Sportverein Metten, Jahnstr. 7

Yoga ist eine jahrtausendalte indische Lehre vom Leben. Ziel ist die Harmonie von K¶rper, Atem, Geist und Seele.

Eine F¶lle von erprobten Haltungen und Bewegungsabläufen in Atemachtsamkeit wirken auf den K¶rper kr¶ftigend und stabilisierend, machen gleichzeitig beweglicher und lebendiger. Verbunden mit Atem-, Entspannungsübungen und Meditation f¼hrt Yoga zu innerer Ruhe, Gelassenheit, Lebensfreude und Selbstbewusstsein.

Bei der Yogapraxis mit fließenden Asanas kann man den K¶rper in seiner Beweglichkeit erleben und sich der innewohnenden Kräfte erfreuen, sich der entspannenden Leichtigkeit des Atems ¶ffnen und die Qualität meditativer Einkehr erfahren. Der Fokus der Übungen liegt auf spielerischer liebevoller Achtsamkeit als ein Weg zur eigenen Mitte.

Referent/in:

Renate Veitl-M¶ller

Kosten:

81 Euro/9 Einheiten

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