

Hatha-Yoga-Online

5 Einheiten

Di 02.04.2024, 19.00 Uhr - Di 30.04.2024, 20.00 Uhr

Ort:
Online

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 auf o. g. E-Mailadresse erfolgt eine Bestätigung per E-Mail mit einem Link mit dem man direkt jeweils am Meeting teilnehmen kann.

Referent/in:

Ingrid Stawarsch
Walter Stawarsch

Kosten:

40 Euro (wird nach dem Kursende abgebucht).