Katholische Erwachsenenbildung
im Bistum Passau
online überregional

# Mit Yoga innere Kräfte entdecken und nutzen
## Onlinekurs

**jeweils donnerstags, 06.10.; 13.10.; 20.10.; 27.10.; 10.11.; 17.11.; 24.11.; 01.12.; 08.12.; 15.12. von 18.15 bis 19.45 Uhr**

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:**
90 Euro / 10 Treffen