



Integraler Hatha Yoga-Kurs

Kurs 2 (Teil 1-8)

Termine: in 2026 / donnerstags

- a) 26.03.2026
- b) 02.04.2026
- c) 09.04.2026
- d) 16.04.2026
- e) 23.04.2026
- f) 30.04.2026
- g) 07.05.2026
- h) 21.05.2026

Uhrzeit: 17:00 – 18:30 Uhr

Ort: St. Christopherus, Kletterhalle

■ Beschreibung: Yogakurs für den Körper und den Geist. Erlernen einfacher Körper-, Atem- und Entspannungsübungen für spürbar mehr Kraft, Flexibilität und Gelassenheit.

■ Ziele: Erlernen von Entspannungs- u. Meditationstechniken. Kräftigungs- u. Flexibilitätsübungen für den ganzen Körper. Atemkontrolle und Atemtechniken erlernen.

■ Inhalte: Atemübungen, Sonnengebet zum Aufwärmen, Asanas, Tiefenentspannung, Meditation.

■ Methoden: Gruppenorientiertes Training, wobei die Übungen individuell angepasst werden. Technischschulung für Atem und Energiearbeit.

Zielgruppe:

Mitarbeitende aus allen Bereichen des Vinzenz von Paul Hospitals.

8-teiliger Kurs, eine Anmeldung gilt für alle 8 Termine (eine regelmäßige Teilnahme ist erwünscht)

Anmeldung bis:
26.02.2026

keine Arbeitszeit
max. 15 Teilnehmende

Referentin:

Frau Naumann

