



Integraler Hatha Yoga-Kurs

Kurs 3

Termine: in 2026 / Donnerstags

- a) 02.07.2026
- b) 09.07.2026
- c) 16.07.2026
- d) 23.07.2026
- e) 30.07.2026
- f) 17.09.2026
- g) 24.09.2026
- h) 01.10.2026

Uhrzeit: 17:00 – 18:30 Uhr

Ort: St. Christopherus, Kletterraum

■ 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- und Meditationstechniken. Kräftigungs- und 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. Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.

Zielgruppe:

Mitarbeitende aus allen Bereichen des Vinzenz von Paul Hospitals.

Anmeldung bis:

04.06.2026

Referentin:

Frau Naumann

