KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Yoga für Aufrichtung und Gelassenheit



jeweils montags, 07.10.; 14.10.; 21.10.; 04.11.; 11.11.; 18.11.; 25.11.; 02.12.; 09.12. und 16.12.2024 von 16.30 und 17.45 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.
Bei der Yogapraxis mit fließenden Asanas kann man den Körper in seiner Beweglichkeit erleben und sich der innewohnenden Kräfte erfreuen, sich der entspannenden Leichtigkeit des Atems öffnen und die Qualität meditativer Einkehr erfahren. Der Fokus der Übungen liegt auf spielerischer liebevoller Achtsamkeit als ein Weg zur eigenen Mitte.

Ort
94469 Deggendorf, Senioren-Aktiv-Club, Starzenbachweg 59

Referentin
Renate Veitl-Müller

Kosten
100 Euro/10 Einheiten

Anmeldung
Tel. 09901 6228, keb.deggendorf@bistum-passau.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-08-29 09:44:58

Tel. (09901) 62 28
keb.deggendorf@bistum-passau.de
www.keb-deggendorf.de