KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

# Yoga für Aufrichtung und Gelassenheit



**montags, 08.06.; 15.06.; 22.06.; 29.06.; 06.07.; 13.07.; 20.07. und 27.07.26**
**jeweils von 16.30 bis 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**
80 Euro/ 8 Einheiten

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

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2025-11-13 09:13:24

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