KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Yoga für Aufrichtung und Gelassenheit



jeweils dienstags, 07.02.; 21.02.;07.03.; 14.03.; 21.03.; und 28.03. jeweils von 16:30 bis 18:00 Uhr

Mit Yoga durch die dunkle Jahreszeit zum Licht von Weihnachten und in ein neues Jahr.
Yoga ist ein Weg von duhkha zu sukha, von der Dunkelheit zum Licht, vom Unwesentlichen zum Wesentlichen.
Wir üben in spürender Achtsamkeit einfache, fließende Körper- und Atemtechniken, verstärken die dabei gemachte Erfahrung mit Tönen und Chanten von Mantras und ergänzen dies mit Texten aus dem Yoga Sutra des Patanjali. Stilleübungen und meditatives Tanzen unterstützen den ganzheitlichen Weg hin zum Licht, ins Jetzt.

Ort
Evangel. Gemeindezentrum, Friedenstraße 21, 94491 Hengersberg

Referentin
Renate Veitl-Müller

Kosten
54 Euro / 6 Einheiten

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

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-05-03 09:52:34

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