KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

# Yoga für Aufrichtung und Gelassenheit

**jeweils montags, 18. Sept.; 25. Sept.; 2. Okt.; 9. Okt.; 16. Okt.; 23. Okt.; 6. Nov.; 13. Nov.; 20. Nov. und 27. Nov. von 9:00 bis 10.30 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**
94560 Neuhausen, Weißes Haus, Wildenforster Str. 6

**Referentin**
Corinna Pritzl

**Kosten**
100 Euro /10 Einheiten

**Hinweis**
Sanfter Yoga Kurs, geeignet für das Alter 55 - 75 Jahre

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

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2024-05-03 09:53:01