Gesundheit & Fitness

Yoga für Körper und Geist

Dieser Kurs ist an alle gerichtet, die mit Yoga anfangen oder bereits vorhandene Erfahrungen vertiefen möchten. Yoga-Haltungen, Atemübungen, Meditationen sowie Entspannungstechniken umfassen den Kurs. Die Übungen dehnen und kräftigen die Muskulatur, Sehnen und Gelenke. Sie gewinnen mehr Flexibilität in der Wirbelsäule und das Nervensystem wird harmonisiert. So kann ein völlig neues Körpergefühl von Harmonie für Körper und Geist entstehen. Eine wohltuende Entspannungsphase beendet die Stunde.

10 x Dienstags ab 27.10.2020
19.00 - 20.00 Uhr
Familienzentrum St. Lambertus
Am Jugendheim 5, Hückelhoven
Alexandra Bleihauer, Yoga Lehrerin
Anmeldung: 02433 84029

Kirche im Bistum Aachen

forum Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg

Bildung und Begegnung für Menschen in Heinsberg und Mönchengladbach **www.forum-mg-hs.de**