



AUF MATTE UND STUHL

Neuer Kurs ab 20.01.2025 - FBS Kirchheim
montags 17:00-18:15

Anmeldung: info@fbs-kirchheim.de, Tel.: 07021/920010

Yoga für Entspannung und Wohlbefinden

Yoga 50+ und für jedes Alter

Das Beste aus verschiedenen Yoga-Stilen vereint. In diesem Kurs werden wohltuende Dehnübungen aus dem Hatha Yoga (sanft & entspannend) und kräftigende Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga (dynamisch & aktivierend) angeleitet. Das Praktizieren von Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemführung), Tiefenentspannung und Meditation erweckt in dem Übenden mit der Zeit ein Gefühl der Ausgeglichenheit, Ruhe und des Einsseins mit sich selbst und der Umwelt.

Besonderheiten: Die Übungen werden parallel auf der Matte und auf dem Hocker angeleitet.

Diese Form des Yoga Trainings ist auch insbesondere für diejenigen geeignet, die bedingt durch Verletzungen oder körperliche Einschränkungen nicht auf die klassische Yoga Matte gehen wollen/können, aber nicht auf Yoga verzichten möchten. Auch für Yoga Einsteiger geeignet. Der Kursraum ist mit dem Aufzug barrierefrei erreichbar.

Kursnr.: 242-6481

Beginn: Mo., 20.01.2025, 17:00 - 18:15 Uhr

Dauer: 6 Termine

Anmeldung: info@fbs-kirchheim.de, Tel.: 07021/920010

Kursort: FBS, Vogthaus, Raum 28 Vogtssaal (2. OG) - barrierefrei mit dem Aufzug

Gebühr: 60,00 €

Mitzubringen/Materialien: (Gymnastikmatte), Auflage für die Matte (z.B. Handtuch), bequeme (Sport-) Kleidung, Getränk (Wasser)