



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Regen e.V.

Mit Yoga in den Frühling

18.03.; 25.03.; 01.04.; 08.04.2022;

Ort:

Rinchnach, Bürgerhaus/ Weißes Schulhaus

So wie die Natur im Frühling nach einer Phase des Rückzugs wieder ihre ganze Lebenskraft entfaltet, werden wir in diesem Yogakurs unseren Körper mit entsprechenden Übungen mobilisieren und kräftigen. In einem Wechsel aus Dynamik und Statik spüren wir dabei die eigene Kraft und erfahren eine belebende Körperspannung. Die Körperübungen im Yoga verbunden mit einer harmonischen Atmung verschaffen nicht nur Wohlbefinden, Stressabbau und mehr innere Ruhe, sondern helfen auch mentale Stärke zu entwickeln. Aus dieser Erfahrung können wir im Alltag schöpfen und Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen. Die Praxis auf der Matte wird zum idealen Übungsfeld für das tägliche Leben.

Mitveranstalter:

KEB

Referent/in:

Inge Waas, Yogalehrerin BDY/EYU

Kosten:

40€

Hinweis:

Beginn: 9:10 Uhr; Ende: 10:30 Uhr

Veröffentlichungsdatum: 07.02.2022

Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Regen e.V.

Kirchplatz 18
94209 Regen

Tel. 09921/7814

Fax 09921/8358

keb.regen@bistum-passau.de

www.keb-regen.de