

26H3B04B Yoga zum Entspannen

Beginn	Donnerstag, 03.09.2026, 15:30 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	85,20 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Clémence Lacheny-Walter
Informationen	Zielgruppe: Gut geeignet für Menschen, die Stress abbauen und ihre Beweglichkeit und Ausdauer verbessern wollen. Nicht geeignet für TN mit zu starken körperlichen oder gesundheitlichen Einschränkungen. Bequeme Kleidung, Yogamatte mit maximaler Dicke 1 cm (keine Fitness-, Sport- oder Isomatte), 2 Yogablöcke aus Kork (bitte keine anderen Materialien), Handtuch oder Decke
Kursort	, R.-Breitscheid-Str. 3, 15848 Beeskow

Dieser Kurs bietet einen idealen Ausgleich zum Alltag, aber auch zur dynamischen Yogapraxis oder anderen Sportarten.

Sanft fließende Haltungen und kräftigende Bewegungselemente wechseln sich mit Haltungen vollkommener Ruhe ab. Anspannung wird abgebaut, der Körper wird gelockert und regeneriert, um wieder mit Kraft aufzutanken. Die sanfte Praxis mobilisiert und kräftigt insbesondere die stützende Muskulatur der Wirbelsäule, löst Verspannungen vor allem im Schulter- und Nackenbereich und aktiviert den gesamten Bewegungsapparat, um ein gesundes und stabiles System aufzubauen.

Mit abwechslungsreichen Abläufen wird der gesamte Körper sanft gedehnt, gestärkt und aufgerichtet, sodass die Ruhehaltungen am Ende der Praxis ganz entspannt eingenommen werden können.

Kursinhalte:

- Sanfte Haltungen und auch herausfordernde Bewegungselemente
- Lösen von Verspannungen

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.09.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 701
10.09.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 701
17.09.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 701
24.09.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 701
01.10.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 701
08.10.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 701
15.10.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 701
05.11.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 701
12.11.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 701
19.11.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 701
26.11.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 701
03.12.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 701
07.01.2027	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 701

14.01.2027	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 701
------------	-------------------	----------

21.01.2027	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 701
------------	-------------------	----------

[zur Kursdetail-Seite](#)