26H3BF11E Hatha - Yoga für Senioren

Beginn	Mittwoch, 09.09.2026, 16:45 - 18:15 Uhr
Kursgebühr	85,20 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Angelika Rabauer
Informationen	Zielgruppe: Dieser Kurs wendet sich bewusst an Interessenten in einem höheren Alter, da sich Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit häufig in einer altersgemischten Gruppe nicht so wohlfühlen. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Bei gesundheitlichen Einschränkungen/ Unsicherheiten sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Bitte bequeme Kleidung, Turnmatte, Handtuch oder Decke, evtl. kleines Kissen mitbringen.
Kursort	, Neu Zittauer Str. 1, 15537 Erkner

Yoga ist für jedes Alter geeignet. Dieser Kurs wendet sich bewusst an Interessenten in einem höheren Alter. Die Beweglichkeit zu erhalten und den Körper durch gezielte Asanas (Körperübungen) zu kräftigen, ist ein wesentliches Ziel dieses Kursangebotes. Sanft dehnende Körperhaltungen und bewusste Atemübungen wirken positiv auf den Körper. In der Entspannung erfahren wir geistige Vitalität und üben uns im Loslassen auf der körperlichen und der geistigen Ebene.

Kursinhalt:
- Entspannungsübungen
- Atmungsübungen
- Übungen zum Aufwärmen / Körperübungen (Asanas),
- Abschlussmeditation

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.09.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Raum A 002
16.09.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Raum A 002
23.09.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Raum A 002
30.09.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Raum A 002
07.10.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Raum A 002
14.10.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Raum A 002
04.11.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Raum A 002
11.11.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Raum A 002
18.11.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Raum A 002
25.11.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Raum A 002
02.12.2026	16:45 - 18:15 Uhr	Raum A 002
06.01.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Raum A 002
13.01.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Raum A 002

20.01.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Raum A 002
27.01.2027	16:45 - 18:15 Uhr	Raum A 002

zur Kursdetail-Seite