

Yoga für Männer und Frauen in Lichtenberg | Kurs 2

Das integrale Yogasystem bereitet dich vor, im Rahmen deiner individuellen Möglichkeiten Hatha-Yoga zu praktizieren und so zu mehr Flexibilität, einem besseren Körperbewusstsein, guter Kondition, Atmungsaktivität und innerer Ruhe und Gelassenheit zu gelangen. Es hilft dir, dich in Stresssituationen zu entspannen, deine geistige Leistung und Konzentration zu erhöhen und verhilft dir zu einer positiven Ausstrahlung.

Du wirst dich besser fühlen durch:
Atemübungen (Pranayama), Körperstellungen (Asanas),
Aufladeübungen (Kriyayoga), Ernährung,
Tiefenentspannung, Positives Denken und Meditation

Zielgruppe:
Interessierte,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:
115 Euro (ohne Unterlagen)

Anmeldeschluss:
Mi., 21.10.2026

Ort:
Turnhalle, Grundschule
Lichtenberg

Referent*in:
Marlene Horrer

Treffen:
Do., 29. Oktober 2026
Do., 12. November 2026
Do., 19. November 2026
Do., 26. November 2026
Do., 03. Dezember 2026
Do., 10. Dezember 2026
Do., 17. Dezember 2026

19.00 Uhr - 21.15 Uhr

15,75 Stunden/7 Treffen