Yoga Retreat - mein Tag mit Yoga

Yoga Retreat - mein Tag mit Yoga

Hatha-Yoga ist ein ganzheitliches System zur Gesundung und Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele. Dabei geht es nicht alleine um den grobstofflichen Körper und Atem, sondern auch um das Erfahren unseres feinstofflichen Körpers und der feinstofflichen Lebensenergie prana. Yoga ist dabei Weg und Zustand zugleich. Diese Erfahrung zu machen, darum geht es in diesem Yoga Retreat.Die kleine Einführung in die Yoga-Philosophie ist dabei eingebettet in zwei Hatha-Yoga-Praxiseinheiten à 1,5 Stunden sowie eine Meditationseinheit. Während der Yoga-Praxis stärken und dehnen wir die Körpermuskulatur durch asanas (Körperübungen). Die Atmung setze wir dabei unterstützend und bewusst ein, um in der Endhaltung zu entspannen. Pranayama (Atemübungen), Konzentration und Meditation führen uns in die Stille. Der Kurs ist gleichermaßen geeignet für Interessierte mit oder ohne Yoga-Erfahrung. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und dicke Socken, Sitzkissen oder geeignete Unterlage zum Sitzen, Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke. ungefähre zeitliche Aufstellung: 10.00 - 10.15 Uhr Begrüßung, Vorstellung, Einführung 10.15 - 11.45 Uhr Hatha-Yoga Praxis 11.45 - 12.00 Uhr Biopause 12.00 - 12.30 Uhr Yoga-Philosophie (Teil 1) 12.30 - 12.45 Uhr Mobilisation inkl. Studie pranayama 12.45 - 13.15 Uhr Pause 13.15 - 14.45 Uhr Hatha-Yoga Praxis 14.45 - 15.00 Uhr Biopause 15.00 - 15.30 Uhr Yoga-Philosophie (Teil 2) 15.30 - 15.45 Uhr Mobilisation inkl. Studie pranayama 16.05 - 16.30 Uhr Teezeremonie

Was?

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Kursleitung/Ansprechperson

Frau Rieck

Alter des Kindes

altersunabhängig

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Nein

Link zur Anmeldung

Weiter zur Anmeldung

Kosten des Angebots

25,00 €, bei 8 TN

Wann?

Termin(e)

14.06.2025 - 14.06.2025, 10:00 - 16:30 Uhr, 1

Angebotstermin

Von 14.06.2025 (10:00 Uhr) bis 14.06.2025 (16:30 Uhr)

Wo?

genauer Kursort wird noch bekannt gegeben
52393 Hürtgenwald

Trägerschaft

Stadtverwaltung Düren

Kaiserplatz 2-4
52349 Düren

Art des Trägers

Öffentlicher Träger

Name Kontaktperson

Frau Dr. Viol

Telefon

02421 25-2578

Email

w.viol@dueren.de

Link Träger

Weiter zur Homepage des Trägers