



## Yoga

KURS / WORKSHOP

Yoga stärkt den Körper und führt zu äußerer & innerer Gelassenheit, tiefer Entspannung & Ruhe. Mit Asanas (Körperhaltungsübungen) kräftigen wir den Körper, lösen Verspannungen, werden beweglicher und gelangen zu einer besseren Körperwahrnehmung.

Die Asanas harmonisieren Körper und Geist. Mit Pranayama (Atemübungen) führen wir Körper und Geist zusammen und

vergrößern unsere Atemkapazität. Entspannungsübungen und Meditation helfen den Kopf zur Ruhe kommen zu lassen.

Mit Yoga kann man den Alltag in den Hintergrund treten lassen und Streß abbauen. Probieren sie es aus!

### Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Tina Kind, Yogalehrerin und Hebamme  
02405 6079842 tina@lebensraum1.de

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

ALTER DES KINDES

altersunabhängig

### Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN

Dauerhaftes Angebot

ADRESSE

Lebensraum  
Mauerfeldchen 27  
52146 Würselen

TERMIN(E)

Es gibt an verschiedenen Tage Yoga-Kurse

## Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

---

KOSTEN DES ANGEBOTS

Nähere Infos auf der Homepage

---

LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

---

## Durchführende Organisation

ADRESSE

**Lebensraum** Mauerfeldchen 27  
52146 Würselen

---

KONTAKTPERSON

Tina Kind

---

TELEFON

02405/6079842

---

EMAIL

[info@lebensraum1.de](mailto:info@lebensraum1.de)

---

ALLE ANGEBOTE DIESES  
ANBIETERS

[Andere Angebote dieses  
Anbieters](#)

---