



Hatha Yoga

Veranstaltung

Hatha Yoga

Ruhige und dynamische Körperübungen fördern die Beweglichkeit, Stärke und Koordination, Spannungen lösen sich und die Lebensenergie kann fließen. In der Tiefenentspannung können sich Körper und Seele besonders regenerieren, Stress wird abgebaut. Atemübungen unterstützen die natürliche freie Atmung, reinigen und geben neue Energie. Auch Klänge und das Singen von Mantrén und Meditation tragen zum inneren Gleichgewicht bei. Die vermittelten Übungen wirken sich positiv auf die Gesundheit aus und helfen, im Alltag Kraft, Ausgleich & Entspannung zu finden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, möglichst eine rutschfeste Matte, Wolldecke, wenn vorhanden
Meditationskissen (sonst eine dicke Decke zum Falten fürs Sitzen).

Was?

Art des Angebots

Veranstaltung

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Regina Schulte, Dipl.-Psych., Yogaehrerin,
Körpertherapeutin

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

- **Kursnummer: 22-125** Mittwoch 22.01.2024 - 09.04.2025 von 18:00 - 19:30 Uhr - 10 Termine (nicht am 05.03)
- **Kursnummer: 23-125** Mittwoch 14.05.2024 - 09.07.2025 von 19:00 - 20:30 Uhr - 10 Termine (nicht am 18.06)

Ferien Yoga

- **Kursnummer: 42-125** Mittwochs 23.04 von 18:00 - 19:30 Uhr

Angebotstermin

Von 22.01.2025 (18:00 Uhr) bis 09.07.2025 (20:30 Uhr)

Wo?

Familien-Bildungs-Werk Treffpunkt Eickel e.V.

Reichsstraße 66

44651 Herne

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Bei der Anmeldung bitte die jeweilige Kursnummer nennen.

Tel.: 0 23 25 / 3 67 07

Kosten des Angebots

10 Termine 120 Euro

8 Termine 96 Euro

1 Termin 12 Euro

Trägerschaft

Treffpunkt Eickel e.V.

Reichsstraße 66
44651 Herne

Art des Trägers

Freier Träger

Name Kontaktperson

Doris Brück und Deef Koch

Telefon

0 23 25 / 3 67 07

Email

info@treffpunkt-eickel.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)

Durchführende Organisation

Familien-Bildungs-Werk Treffpunkt Eickel e.V.

Reichsstraße 66
44651 Herne

Name Kontaktperson

Doris Brück

Telefon

0 23 25 / 3 67 07

Email

info@treffpunkt-eickel.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)