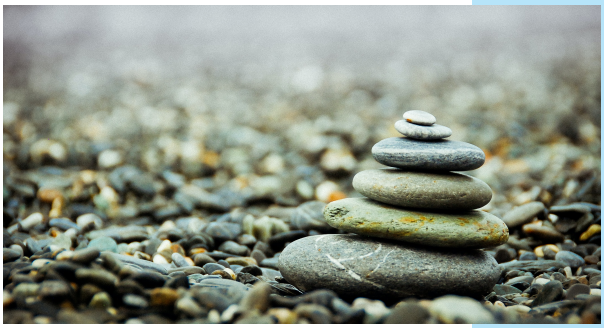
KEB Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e.V.

RückenFitness und Entspannung durch Yoga



Bildnachweis: Johnson Wang on Unsplash

Rückenstärkung, Entspannung und Meditation - ein Angebot für Bildungsbeauftragte

Sa 09.11.2024, 13.00 - 18.00 Uhr

Stärken Sie Ihren Rücken, damit er Sie aufrecht und schmerzfrei durchs Leben trägt. Mit Yogastellungen kräftigen und dehnen Sie die Rückenmuskeln und bringen Elastizität in die Bandscheiben. Atmen Sie wieder richtig durch und laden sich so mit frischer Energie auf. Regenerieren Sie in verschiedenen Entspannungstechniken und bauen Stress ab. Sie lernen die klassischen Hatha-Yogatechniken (Yoga des Körpers) mit dem Schwerpunkt Rücken kennen. Zur Prophylaxe und Selbsthilfe bei leichten Rückenleiden. Erfahren Sie spannende Hintergründe zum Thema Rücken/Stress und bringen mit Meditation Ruhe in den Geist. AnfängerInnen und Geübte sind willkommen. Bitte sprechen Sie bei akuten Beschwerden vorher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Ort
Vilshofen, Klosterhof, Schweiklberg 1

Referentin
Margareta Doris Wießmeier

Kosten
20 Euro - kostenfrei für Bildungsbeauftragte und Eltern-Kind-GruppenleiterInnen

Hinweis
Bitte eine Yogamatte mitbringen und mindestens 2 Stunden vorher nichts Schweres essen.
TeilnehmerInnenobergrenze: 14
Anmeldeschluss: 29. Oktober 2024

Anmeldung
0851/393-4501 oder keb.passau@bistum-passau.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-07-30 15:05:41

Tel. (0851) 393-4501
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de