

# Yoga für Körper und Geist

Yoga bedeutet Einheit von Körper und Geist. Yoga üben heißt, etwas Gutes für unsere körperliche und geistige Gesundheit zu tun. Mit verschiedenen Körperübungen lernen wir unsere Grenzen kennen und damit besser für uns zu sorgen. Durch die entspannende Wirkung von Yoga kommt auch unser Geist allmählich zur Ruhe. Teilnahmevoraussetzung: normale Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, eine rutschfeste (Yoga)Matte, Kissen und eine Decke.

Kurs-Nr.	95-005 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Elke Kartzinski
Daten und Kosten	Montag, 06.05.2024, 18:45 - 20:15 Uhr 64,20 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

## Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.05.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
13.05.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
27.05.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
03.06.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
10.06.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum
17.06.2024	18:45 - 20:15 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-05, Bewegungsraum