

YOGA

Leitung: Anna Walter Ort: Conradin-Kreutzer-GWRS, Musikraum

Dauer: 12 x 2 UE Gebühr: 60,00 €

Teilnehmer: 12 maximal Zeit: 20:00 – 21:30 Uhr

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Das Wort Yoga kommt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet „Einheit, Harmonie“. Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Sie führt zu einer Bewusstwerdung der ursprünglichen Einheit und Verbundenheit mit dem gesamten Kosmos.

Die Philosophie des Yoga berührt den Menschen in seiner innersten Sphäre. Leise entfaltet sich dabei die selbstbewusste Kraft in der Persönlichkeit und immer mehr wird der Mensch fähig, eine bewusste und glückliche Lebensführung selbstständig zu formen. Yoga gliedert sich auf in Asanapraxis, leichtes Pranayama (Atemschule), tiefe Entspannung und Meditation.

Bescheinigungen werden nur auf Anforderung ausgestellt und sind zu Beginn der Kursleitung mitzuteilen.

Herbst 2019 Kurs-Nr.: FGS-19205 Beginn: Dienstag, 17.09.2019

Frühjahr 2020 Kurs-Nr.: FGS-20105 Beginn: Dienstag, 14.01.2020