



Kurs: 4

## Sanftes Yoga am Vormittag für Seniorinnen und Senioren

Dieser Kurs mit einfachen Yoga-Übungen richtet sich besonders - aber nicht nur - an Seniorinnen und Senioren.

Yoga fördert die Harmonisierung der beiden Grundenergien unseres Körpers, der wärmenden, aktivierenden und der kühlenden, aufbauenden Energie. Im Yoga wird der Körper als Tempel der Seele betrachtet, der als solcher gepflegt werden sollte, ohne ihn allerdings für das Wichtigste zu halten. Durch regelmäßiges Üben wird die Muskulatur gedehnt und gekräftigt. Die Übungen können im Sitzen, Liegen oder stehend ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung und ein Getränk.

Wichtig: Vor dem Kurs bitte nichts Schweres essen.

Leitung: Editha Brinkmann-Idowu

Termine: Donnerst., 10./17./24.11., 01./08./  
15.12.2022, 6 Vormittage 9:30—10:30 Uhr

Ort: **Allmand Treff, Allmandstraße 18, (EG)**  
88045 Friedrichshafen

Kosten: 35,00 Euro/ 30,00 Euro (ermäßigt)



Bild: Freepik.com

**Anmeldung bei der Katholischen Erwachsenenbildung Bodenseekreis e.V.**

Katharinenstr. 16, 88045 Friedrichshafen Tel. 07541/ 3786072

