

Kursangebot:

Yoga für Körper und Seele Ein Yoga-Angebot für Frauen

Achtsames Yoga eröffnet uns die Möglichkeit, unser inneres Gleichgewicht zu finden und gelassener mit den Anforderungen des Alltags umzugehen. Unser Körper wird beweglicher, der Atem freier, der Stoffwechsel aktiviert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Wir werden klassische Hatha Yoga Haltungen, Meditationen, Atem- und Entspannungsübungen praktizieren und bewusst erfahren.
(mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung)

Zeit:

von 19:30 bis 21:00 Uhr

6 Termine: donnerstags

24.09.; 01.10.; 08.10.; 15.10.; 05.11.; 12.11.2026

Ort:

Kath. Familienzentrum St. Kosmas und Damian,
Hackenbroicher Str. 9a, 50259 Pulheim

Kursgebühr:

25,00 Euro

Kursleitung:

Claudia Müller-Altena

Info und Anmeldung:

Kath. Familienzentrum St. Kosmas und Damian

Email: kita-hackes@katholische-kirche-pulheim.de