

BH71005 Yoga für Rücken und Faszien

Beginn Freitag, 15.05.2026, 09:30 - 11:00 Uhr

Kursgebühr 54,40 €

Dauer 8 Termine

Kursleitung Katrin Jahnke

Kursort , Zum Glind 13, 27356 Mulmshorn

In diesem Kurs werden Atmung und Körperübungen sanft und fließend miteinander verbunden, um die Beweglichkeit zu verbessern und Verspannungen zu lösen. Die Yogaübungen werden an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst, einfache Übungen auf der Matte oder im Sitzen auf Stühlen. Vor allem steht die Stabilisierung der Rückenmuskulatur im Vordergrund und die Flexibilität des Fasziengewebes. Ziel sind achtsame und kräftigende Bewegungsabläufe, die den Körper ins Gleichgewicht bringen und die Körperwahrnehmung und Konzentration verbessern. Das Ende einer Unterrichtseinheit endet mit einer Entspannung, die unser seelisches und körperliches Wohlbefinden fördert. Bitte Matte, dicke Wollsocken, Wolldecke und, wenn vorhanden, Tennisbälle oder Yogabälle mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.05.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Haus der Zukunft Mulmshorn, Zum Glind 13, Mulmshorn
22.05.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Haus der Zukunft Mulmshorn, Zum Glind 13, Mulmshorn
29.05.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Haus der Zukunft Mulmshorn, Zum Glind 13, Mulmshorn
05.06.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Haus der Zukunft Mulmshorn, Zum Glind 13, Mulmshorn
19.06.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Haus der Zukunft Mulmshorn, Zum Glind 13, Mulmshorn
26.06.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Haus der Zukunft Mulmshorn, Zum Glind 13, Mulmshorn
03.07.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Haus der Zukunft Mulmshorn, Zum Glind 13, Mulmshorn
10.07.2026	09:30 - 11:00 Uhr	Haus der Zukunft Mulmshorn, Zum Glind 13, Mulmshorn