

Yoga

Für Frauen und Männer gleichermaßen

5x mittwochs, jeweils von 17.30 bis 18.30 Uhr

Pegnitz Zentral Dekanatsebene, Seminarraum Bildung Evangelisch, Hauptstraße 77, 91257 Pegnitz

Yoga ist ein spiritueller Übungs- und Erfahrungsweg, der an die Möglichkeiten und Fähigkeiten des einzelnen angepasst wird. Die Yogapraxis beinhaltet Körperübungen (asanas), Atemübungen (pranayama), Übungen zur Entspannung und Meditation (dhyana). Das anstrengungsfreie Zusammenspiel von Körperbewegung und Atem schult die Selbstwahrnehmung und lehrt den achtsamen Umgang mit sich selbst. Die Einheit zwischen Körper und Geist/Seele wird über den Atem gestärkt. Dadurch können sich Gelassenheit, Stabilität, Klarheit und Lebensfreude entfalten.

Referentin:

Helga Kaiser

Kosten:

38,-

Anmeldung:

per E-Mail bis 03.04.2024 an bildung.evangelisch-peg@elkb.de

Evangelisches Bildungswerk Oberfranken-Mitte e.V.

Richard-Wagner-Straße 24 95444 Bayreuth

Telefon: 0921 / 56 06 81-0 Telefax: 921 / 56 06 81-5

E-Mail: info@ebw-oberfranken-mitte.de Internet: www.ebw-oberfranken-mitte.de