



Kursnummer: 2012-0117

Yoga-Kurs

Die Katholische Erwachsenenbildung bietet in Kooperation mit dem Verein Wimmer Schule e.V. einen Yoga-Kurs an.

Yoga ist eine vollständige Wissenschaft vom Leben, die vor Tausenden von Jahren ihren Ursprung in Indien hatte. Es ist der Welt ältestes System zur persönlichen Entwicklung, das Körper, Geist und Seele vereint. Um eine einheitliche Entwicklung dieser drei Kräfte zu erreichen, müssen sie im Gleichgewicht gehalten werden.

Unter der Berücksichtigung der Beziehung zwischen Körper und Geist schufen die Inder eine einzigartige Methode, die all die Bewegungen, die man braucht, um die physische Gesundheit zu erhalten, mit Atem- und Meditationstechniken vereint, die für Frieden im Geiste sorgen.

Termine: Dienstag, den 17.01.2012 – 22.03.2012
10 Abende
jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr (Kurs I)
jeweils von 19.45 - 21.15 Uhr (Kurs II)

Bitte bequeme Kleidung, eine Wolldecke, kleines Kissen und warme Strümpfe mitbringen.

Veranstaltungsort: Kindertagesstätte Wittlage
Lindenstraße 196
49152 Bad Essen -Wittlage

Kursleiterin: Martina Schierbaum, Yogalehrerin BYV

Kosten/Kursgebühr: 70,00 € pro Person
65,00 € für Vereinsmitglieder
Die Kursgebühren werden von einigen Krankenkassen erstattet.

Anmeldungen: Verein Wimmer Schule e.V.
Chr. Peters, Tel.: 05472/959836
(telefonische Anmeldung ist unbedingt erforderlich)