

242-A30011 YogaWalk - IM FREIEN

Beginn	Mittwoch, 18.09.2024, 17:30 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	48,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Christine Schafmeister
Informationen	Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Freude an Bewegung, bequeme bzw. wetterbeständige Kleidung. Der Kurs findet auch bei Regen statt.
Kursort	T: Arnstein - Badeseesee , Am Alten Schwimmbad, 97450 Arnstein

In einem Yoga-Walk gehen wir Schritt für Schritt und Atemzug für Atemzug zu mehr Gelassenheit, geistiger Klarheit, körperlicher Fitness und gutem Sehen. Yoga-Walk ist die einzigartige Kombination aus Gehen im Freien, verbunden mit rhythmischem Atmen und meditativer Achtsamkeit.

Die wohltuende Wirkung von aktivem Training und Entspannung im Wechsel fördert die Konzentration, regeneriert und erfrischt den Körper und mobilisiert Energien.

Jeder Walk beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit einer Entspannungssequenz. Es gibt verschiedene Yoga-Walks, die bei Stress und Burnout, bei Übergewicht, Wechseljahresbeschwerden, Kreislaufproblemen etc.. und auch sehr gut für die Augengesundheit eingesetzt werden können.

Sie stärken das Immunsystem, fördern Vitalität, Konzentration und das emotionale Gleichgewicht und sie steigern die Sauerstoffzufuhr in Körper, Gehirn und Augen.

Augenübungen führen zur Erweiterung des Gesichtsfeldes, klareres Sehen, Weitblick, entspannte Augen und bessere Durchblutung durch erhöhte Sauerstoffzufuhr.

Jeder kann an einem Yoga-Walk teilnehmen, Untrainierte wie Sport trainierte, junge Menschen, so wie Ältere. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und keine spezielle Ausrüstung.

Der letzte Kurstag findet am Donnerstag, 14.11.2024 statt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.09.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Treffpunkt Arnstein - Badeseesee
25.09.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Treffpunkt Arnstein - Badeseesee
02.10.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Treffpunkt Arnstein - Badeseesee
09.10.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Treffpunkt Arnstein - Badeseesee
16.10.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Treffpunkt Arnstein - Badeseesee
23.10.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Treffpunkt Arnstein - Badeseesee
06.11.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Treffpunkt Arnstein - Badeseesee
14.11.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Treffpunkt Arnstein - Badeseesee

[zur Kursdetail-Seite](#)