

YOGA-ENTSPANNUNGSTAG FÜR ELTERN



Geführte Phantasiereise zu Klängen,
Pranayama: Atemtechniken - Wecken der Lebensenergie,
Kundalini-Yoga: Körperwahrnehmung und Energiefluss,
Yoga für den Rücken: Wahrnehmung und Entspannung der Nacken- und Rückenmuskulatur,
Yoga für den Bauch: ganzheitliche Wahrnehmung der Bauch- und Rückenmuskulatur als Stütze für Ihren Körper,
Asanapraxis: Kennenlernen einiger Asanas aus dem Hatha Yoga,
Tiefenentspannung: Body Scan

Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Yoga- oder Gymnastikmatte sowie einen Imbiss für die gemeinsame Pause mitbringen.

Leitung: Susanne Großmann

Kursort: Kath. Familienzentrum Rentfort, St. Josef,
Kampstraße 4, 45966 Gladbeck

Datum: Sa 24.02.2024

Uhrzeit: 10:00 - 14:00 Uhr

Kursgebühr: 0,00 €

Kooperationspartner: Familienzentrum Rentfort / Kita St. Josef
Kampstraße 4, Gladbeck-Rentfort

Anmeldung: Anmeldung im Familienzentrum
Tel.: 02043 / 42887

KEFB

**Bottrop/
Gladbeck**
Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung