

# Yoga mit Anja



## Hatha Yoga

Hatha Yoga ist eine körperorientierte Yogaform, die durch regelmäßige Übung zum Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele führt.

Die Hatha Yogaeinheiten umfassen Atemübungen (Pranayama), Variationen des Sonnengrußes, Körperstellungen (Asanas) und Tiefenentspannungstechniken.



## Yin Yoga



Yin Yoga ist eine ruhige Yogapraxis, die Schmerzen reduzieren, die Beweglichkeit fördern und das Nervensystem stärken kann.



Informationen zu weiteren Angeboten wie Yoga Einzelstunden oder Yoga und Beratung findest du auf meiner Homepage.

*Anja Völlings*



Mobil: 0175 15 42 013

E-Mail: [info@yoga-mit-anja.de](mailto:info@yoga-mit-anja.de)

[www.yoga-mit-anja.de](http://www.yoga-mit-anja.de)

## Hatha Yoga am Abend



**Donnerstag:**

**19.01. bis 23.03.2023 \***

(10 x 75 Minuten)

Kosten 110 €

**04.05. bis 15.06.2023**

(6 x 75 Minuten)

Kosten 66 €

**07.09. bis 23.11.2023 \***

(10 x 75 Minuten)

Kosten 110 €

**Zeiten:** 17:00 Uhr - 18:15 Uhr  
und  
18:30 Uhr - 19:45 Uhr

**\* Anerkannt als Präventionskurse durch  
die Krankenkassen**

### Veranstaltungsort

**Katholische Erwachsenenbildung  
Oldenburg e.V.  
Peterstraße 6  
26121 Oldenburg**



## Yin Yoga am Samstag

**14.01.; 25.02.; 03.06. und 01.07.2023**

jeweils 10:30 Uhr - 12:30 Uhr

**Anmeldung über die Ev. Familien-Bildungsstätte  
Oldenburg**

