

## 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.

## Hatha Yoga am Abend

**Donnerstag:**

**18.01. bis 11.04.2024 \***

(10 x 75 Minuten)

Kosten 110 €



**25.04. bis 06.06.2024**

(6 x 75 Minuten)

Kosten 66 €

**22.08. bis 28.11.2024 \***

(nicht am 19.09.2024)

(10 x 75 Minuten)

Kosten 110 €

**Zeiten:** 17:00 Uhr - 18:15 Uhr  
und



18:30 Uhr - 19:45 Uhr

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 für Menschen ab 50 und Menschen mit körperlichen Be- einträchtigungen

**Montag**

**12.02. bis 22.04.2024 \***

**23.09. bis 25.11.2024 \***



(8 x 60 Minuten)

Kosten 72 €

17:00 Uhr - 18:00 Uhr

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



## Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine systematische Methode um physische, mentale und emotionale Entspannung herbeizuführen. Yoga Nidra wird auch als psychischer Schlaf oder Tiefenentspannung mit innerer Bewusstheit bezeichnet. In diesen Einheiten nehmen wir uns komplexe Zeit zur Durchführung dieser besonderen Technik.

**12.12. und 19.12.2024**

jeweils 18:00 Uhr - 19:00 Uhr pro Termin 9 €



### Veranstaltungsort

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