

Yoga mit Anja

Ich unterrichte 2025 im 10. Jahr Yoga. Der Schwerpunkt meines Unterrichts liegt darin, dich auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene zu unterstützen, bei dir anzukommen. So variieren Anteile aus dem Hatha-Yoga mit Anteilen aus dem Yin-Yoga.

(So wirst du immer mehr zu deiner eigenen Yoga Lehrerin / deinem eigenen Yoga Lehrer.)

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

Im Yin Yoga liegt der Schwerpunkt auf passive Haltungen, die mit möglichst wenig Muskelanspannung ausgeführt werden und drei bis fünf Minuten entspannt gehalten werden.



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

www.yoga-mit-anja.de

Yoga am Abend



Donnerstag:

09.01. bis 13.03.2025 *

(10 x 75 Minuten)

Kosten 110 €

24.04. bis 12.06.2025

(nicht am 15.05.)

(5 x 75 Minuten)

Kosten 55 €

11.09. bis 27.11.2025 *

(10 x 75 Minuten)

Kosten 110 €

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

Die Kurse pausieren in den Ferien.

*** Anerkannt als Präventionskurse
durch die Krankenkassen**

Veranstaltungsort

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



Yin Yoga am Samstag



16.11.2024, 22.02.2025 und 10.05.2025

von 10:30 Uhr - 12:30 Uhr (120 Minuten)

*Die Anmeldung erfolgt über die Ev. Familien-Bildungs-
stätte Oldenburg, in deren Räumen auch die Kurse
stattfinden.*

*Weitere Informationen findest du auf der Webseite der
EFB.*