Yoga mit Anja

Der Schwerpunkt bei Yoga mit Anja 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.

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

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



Yoga am Abend

Hatha Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Donnerstag:

21.01. bis 15.04.2027 * 17:00 - 18:15 Uhr
21.01. bis 15.04.2027 * 18:30 - 19:45 Uhr
Pause vom 18.03. bis 01.04.2027

(10 x 75 Minuten) Kosten 110 €

13.05. bis 24.06.2027 17:00 - 18:15 Uhr
13.05. bis 24.06.2027 18:30 - 19:45 Uhr
Nicht am 20.05.2027

(6 x 75 Minuten) Kosten 66 €

02.09. bis 25.11.2027 * 17:00 - 18:15 Uhr
02.09. bis 25.11.2027 * 18:30 - 19:45 Uhr
Nicht am 30.09., 21.10. und 28.10.2027

(10 x 75 Minuten) Kosten 110 €

* Anerkannt als Präventionskurse durch die Krankenkassen

Veranstaltungsort: Katholische Erwachsenenbildung Oldenburg e.V., Peterstraße 6, 26121 Oldenburg

Yin Yoga am Samstag

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

06.02.2027 Yin Yoga für den ganzen Körper

05.06.2027 Yin Yoga für Kraft und Wohlbefinden

18.09.2027 Yin Yoga für Nacken, Schulter und Rücken

04.12.2027 Yin Yoga gegen Stress und für einen guten Schlaf

Immer von 10:30 Uhr - 12:30 Uhr

Die Anmeldung und weitere Infos über die Evangelische Erwachsenenbildungsstätte Oldenburg

Veranstaltungsort: Ev. Familienbildungsstätte, Gorch-Fock-Straße 5a, 26135 Oldenburg



Mittwochsangebot:

Yoga bei Kopfschmerzen und Migräne
10.02., 24.02. und 10.03.2027 17:15 - 18:30 Uhr

Yoga bei Schlafstörungen
08.09., 22.09. und 06.10.2027 17:15 - 18:30 Uhr

Die Anmeldung und weitere Infos über die Katholische Erwachsenenbildung Oldenburg

Veranstaltungsort: Katholische Erwachsenenbildung Oldenburg e.V., Peterstraße 6, 26121 Oldenburg

Anja Völlings

Mobil: 0175 15 42 013
E-Mail: info@yoga-mit-anja.de
www.yoga-mit-anja.de