262-6802 Somatisches Yoga

Beginn	Dienstag, 06.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	110,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Christina Schinagl
Kursort	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe, Kirchenweg 16, 83417 Kirchanschöring

Somatisches Yoga bietet eine Möglichkeit, das Nervensystem gezielt zu regulieren und so Körper und Geist zur Ruhe zu bringen. Die Übungen im somatischen Yoga kombinieren Elemente aus der Meditation sowie dem körperbetonten Hatha Yoga und Yin Yoga. Der Fokus liegt auf bewusster Körperwahrnehmung und achtsamer Ausführung der Bewegungen. Im Vergleich zum klassischen Hatha Yoga sind die Abläufe im somatischen Yoga sanfter und weniger kraftvoll gestaltet. Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Yogaerfahrene geeignet. Somatisches Yoga kann sich positiv auf körperliche Beschwerden auswirken. Bei bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen empfiehlt sich jedoch eine ärztliche Abklärung vor Kursbeginn.
Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, Matte, warme Decke, dicke Socken, evtl. kleines Kissen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
13.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
20.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
27.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
10.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
17.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
26.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
01.12.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
08.12.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
15.12.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe

zur Kursdetail-Seite