

J6802 Somatisches Yoga

Beginn	Dienstag, 30.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	105,00 €
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 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
30.09.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
07.10.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
14.10.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
21.10.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
28.10.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
11.11.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
18.11.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
25.11.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
02.12.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe
09.12.2025	19:30 - 21:00 Uhr	Alte Schule Kirchstein EG, Spielgruppe

[zur Kursdetail-Seite](#)