

Fortbildung

03.09.2025 17:15 Uhr - 19.11.2025 18:15 Uhr

Yoga 50 plus ab September - Nachmittagskurs

Sanfte Übungen, für jeden geeignet

Sanft ausgeführte Hatha-Yoga-Übungen mobilisieren die Gelenke und sorgen für Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Achtsamkeit bringt bessere Körperwahrnehmung. Entspannungs- und Atemübungen wirken sich wohltuend und harmonisierend auf Körper, Geist und Seele aus. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Der zehnteilige Kurs läuft von Mittwoch, 03. September, bis Mittwoch, 19. November 2025. Die Treffen sind wöchentlich, außer in den Herbstferien.

Zielgruppe:

Erwachsene

Termin:

03.09.2025 17:15 Uhr - 19.11.2025 18:15 Uhr

Kosten:

70,- €

Veranstaltungsort:

Katholische Familienbildungsstätte
Bahnstraße 26
55543 Bad Kreuznach
www.caritas-rhn.de

Referent(inn)en:

Sylvia Fichtel (Yogalehrerin)

Ansprechpartner:

Birgit Honrath (fbs@caritas-rhn.de, (0671) 8382840)

Veranstalter:

Katholische Familienbildungsstätte

Veranstaltungsnummer:

4.6.5