

# Fortbildung

---

30.04.2025 18:30 Uhr - 02.07.2025 19:30 Uhr

## **Yoga 50 plus ab April - Abendkurs**

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 neunteilige Kurs läuft von Mittwoch, 30. April, bis Mittwoch, 02. Juli 2025. Die Treffen sind wöchentlich, außer am 18. Juni.**

### **Zielgruppe:**

Erwachsene

### **Termin:**

30.04.2025 18:30 Uhr - 02.07.2025 19:30 Uhr

### **Kosten:**

63,- €

### **Veranstaltungsort:**

Katholische Familienbildungsstätte  
Bahnstraße 26  
55543 Bad Kreuznach  
[www.caritas-rhn.de](http://www.caritas-rhn.de)

### **Referent(inn)en:**

Sylvia Fichtel (Yogalehrerin)

### **Ansprechpartner:**

Birgit Honrath ([fbs@caritas-rhn.de](mailto:fbs@caritas-rhn.de), (0671) 8382840)

### **Veranstalter:**

Katholische Familienbildungsstätte

### **Veranstaltungsnummer:**

4.6.4