



Weitere Infos zu Yoga in Kirche

Was machen wir genau?

Yoga ist eine Lebensphilosophie, die verschiedene Aspekte beinhaltet. Wir treffen uns wöchentlich, um in unserer Gruppe **gemeinsam angeleitete Atmung, Bewegung und Entspannung** zu praktizieren. **Darüber hinaus** erkunden wir jeden Monat ein anderes yogisches Thema näher. Die Themen sind:

- April: gegenseitiges **Kennenlernen**
- Mai: Pranayama (**Atemtechniken**)
- Juni: Asana (**Körperhaltungen**) und Ernährung
- Juli: Bhakti Yoga (**Mantra und Klang**)
- August: **Sommerpause**
- September: Raja Yoga (**Meditation**)
- Oktober: **Karma** Yoga (Handlungen für andere)

Nach der Yogastunde bleibt noch genügend Zeit für einen **gemeinsamen Austausch**.

Was brauchst du?

- Yoga-/Sportmatte
- Eine Decke für die Endentspannung
- Bequeme Kleidung
- Ggf. Yogablock oder Meditationskissen

Kosten

Der Kurs findet auf Spendenbasis statt. Du spendest so viel, wie du möchtest/kannst.

Wo findet der Kurs statt?

Wir haben die Möglichkeit, im Gemeindehaus, der Kirche oder dem Gemeindegarten Yoga zu praktizieren. Am 10.4. treffen wir uns um 18 Uhr im Gemeindehaus. Die weiteren Treffen stimmen wir dann jedes Mal vor Ort ab.

Anmeldung und Kontakt

Melde dich bitte per E-Mail bei Anna an: soham.yoga.anna@gmail.com.

Beim 1. Treffen können wir über eine WhatsApp-/ Signalgruppe abstimmen.