



## Yoga Retreat - mein Tag mit Yoga

### Yoga Retreat - mein Tag mit Yoga

Hatha-Yoga ist ein ganzheitliches System zur Gesundung und Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele. Dabei geht es nicht alleine um den grobstofflichen Körper und Atem, sondern auch um das Erfahren unseres feinstofflichen Körpers und der feinstofflichen Lebensenergie prana. Yoga ist dabei Weg und Zustand zugleich. Diese Erfahrung zu machen, darum geht es in diesem Yoga Retreat. Die kleine Einführung in die Yoga-Philosophie ist dabei eingebettet in zwei Hatha-Yoga-Praxiseinheiten à 1,5 Stunden sowie eine Meditationseinheit. Während der Yoga-Praxis stärken und dehnen wir die Körpermuskulatur durch asanas (Körperübungen). Die Atmung setzen wir dabei unterstützend und bewusst ein, um in der Endhaltung zu entspannen. Pranayama (Atemübungen), Konzentration und Meditation führen uns in die Stille. Der Kurs ist gleichermaßen geeignet für Interessierte mit oder ohne Yoga-Erfahrung. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und dicke Socken, Sitzkissen oder geeignete Unterlage zum Sitzen, Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke.

ungefähre zeitliche Aufstellung: 10.00 - 10.15 Uhr Begrüßung, Vorstellung, Einführung 10.15 - 11.45 Uhr Hatha-Yoga Praxis 11.45 - 12.00 Uhr Biopause 12.00 - 12.30 Uhr Yoga-Philosophie (Teil 1) 12.30 - 12.45 Uhr Mobilisation inkl. Studie pranayama 12.45 - 13.15 Uhr Pause 13.15 - 14.45 Uhr Hatha-Yoga Praxis 14.45 - 15.00 Uhr Biopause 15.00 - 15.30 Uhr Yoga-Philosophie (Teil 2) 15.30 - 15.45 Uhr Mobilisation inkl. Studie pranayama 16.05 - 16.30 Uhr Teezeremonie

#### Was?

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Kursleitung/Ansprechperson

Frau Rieck

##### Alter des Kindes

altersunabhängig

#### Wann?

##### Termin(e)

08.03.2025 - 08.03.2025, 10:00 - 16:30 Uhr, 1

##### Angebotstermin

Von 08.03.2025 (10:00 Uhr) bis 08.03.2025 (16:30 Uhr)

#### Wo?

52393 Hürtgenwald

## Anmeldung

### Anmeldung erforderlich

Nein

### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

### Kosten des Angebots

25,00 €, bei 8 TN

## Durchführende Organisation

### VHS Rur-Eifel

Violengasse 2  
52349 Düren

### Name Kontaktperson

Yasmin Cevik

### Telefon

02421 25-2583

### Email

[y.cevik@dueren.de](mailto:y.cevik@dueren.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

## Trägerschaft

### Stadtverwaltung Düren

Kaiserplatz 2-4  
52349 Düren

### Art des Trägers

Öffentlicher Träger

### Name Kontaktperson

Frau Dr. Viol

### Telefon

02421 25-2578

### Email

[w.viol@dueren.de](mailto:w.viol@dueren.de)

### Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)