

Kneipp-Verein Donauwörth e.V.,  
Jennigasse 6, 86609 Donauwörth, Telefon 0906/700 12 55  
<https://www.kneipp-verein-donauwoerth.de> E-Mail: [vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de](mailto:vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de)

## Kneipp-Kurse – Frühjahr 2024

### **Hatha Yoga** nach Swami Schiwananda Tradition [für Anfänger]

Leitung: Natalia Kraft, Tel.: (0906) 1207796 E-Mail: [kraftnatalia70@gmail.com](mailto:kraftnatalia70@gmail.com)

Ort: Kneipp-Vereinshaus, Jennigasse 6, 86609 Donauwörth

Termine: 10 x Dienstag 16.01.2024 von 9:30 - 10:45 Uhr

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: € 75,00 Gäste: € 87,50

### **Hatha-Yoga Kurs für Einsteiger und Teilnehmer mit Grundkenntnissen**

In überschaubarer Gruppe mit maximal 12 Teilnehmern lernt man Sonnengruß, Asanas (Yogastellungen), Atemübungen und die Kunst der richtigen Entspannung. Genaue individuelle Korrektur möglich. Der eigene Körper und Geist wird tief entspannt, Muskelkraft und -flexibilität werden aufgebaut. Bewusstes Atmen öffnet den Zugang zum eigenen Kraftreservoir.

Leitung: Leo Stocker, Yogalehrer seit 2006, zahlreiche Aus- und Weiterbildungen bei den Internationalen Sivananda Zentren, der weltweit größten, gemeinnützigen Yoga-Organisation; Dipl.-Ing. - Info und Anmeldung: 0152-53570234

Termine: 6 x Donnerstagabend ab 18.1.2024 von 17.30 Uhr – 18:45 Uhr

Ort: Kneipp- Vereinshaus, Jennigasse 6, 86609 Donauwörth

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, lockere Sportbekleidung, Sitzkissen oder Decke

Gebühr: € 52,50 Gäste / € 45,00 Mitglieder des Kneipp-Vereins

### **Qigong** – Stärkung der Lebenskraft

Leitung: Martina Gerstenmeyer,

Info und Anmeldung – Alle Plätze sind belegt!

Ort: Vereinshaus, Jennigasse 6, 86609 Donauwörth

Fortlaufende Termine: 8 x Montag, ab 29.01.2024, von: 09:00 – 10:00 Uhr

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: € 48,00 Gäste: € 56,00

### **Stille Momente** – Entspannungsabende

Leitung: Ingrid Hackenberg, E-Mail: [ingrid.hackenberg@t-online.de](mailto:ingrid.hackenberg@t-online.de)

Info und Anmeldung: Tel: 0906/241370

Ort: Vereinshaus, Jennigasse 6, 86609 Donauwörth

Termine: 6 x ab Donnerstag, den 11.01.2024 von 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 36,00 € Gäste: 42,00 €

### **Rhythmische Körpergymnastik**

Leitung: Petra Kramer, E-Mail: [kramer.petra@gmx.de](mailto:kramer.petra@gmx.de)

Info und Anmeldung: Tel: 0906/22962

Ort: Kneipp-Vereinshaus, Jennigasse 6, 86609 Donauwörth

Termine: 10 x Donnerstag, ab 11.01.2024 von 9.30 - 10.30 Uhr.

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 60,00 € Gäste: 70,00 €