

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

Kneipp-Kurse – Herbst 2024

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: 0152-535 702 34

Termine: 8 x Donnerstag 12./19./26.09.2024, 07./14./21./28.11.2024, 05.12.2024 von 17.30-18:45 Uhr

Ort: Kneipp- Vereinshaus, Jennissgasse 6, 86609 Donauwörth

Bitte rutschfeste Matte, lockere Sportbekleidung, Sitzkissen oder Decke mitbringen.

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

Qigong – Stärkung der Lebenskraft

Leitung: Martina Gerstenmeyer, Info und Anmeldung – **Alle Plätze sind schon belegt!**

Ort: Vereinshaus, Jennissgasse 6, 86609 Donauwörth

Termine: 8 x Montag, ab 16.09.2024, von: 09:00-10:00 Uhr, bis 25.11.2024 – dann noch zwei Kurstage auf Wunsch!

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

Stille Momente – Entspannungsabende

Leitung: Ingrid Hackenberg, Info u. Anm.: Tel: 0906/241370, E-Mail: ingrid.hackenberg@t-online.de

Ort: Vereinshaus, Jennissgasse 6, 86609 Donauwörth

Termine: 8 x Donnerstag, ab 26.09.2024 von 19:00-20:00 Uhr

Bitte Decke, kleines Kissen, Matte und Socken mitbringen

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

Rhythmische Körpergymnastik -

Leitung: Petra Kramer, Info und Anmeldung: Tel: 0906/22962 E-Mail: kramer.petra@gmx.de

Ort: Kneipp-Vereinshaus, Jennissgasse 6, 86609 Donauwörth

Termine: 6 x Donnerstag, ab 19.09.2024 von 9.30-10.30 Uhr.

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

Hatha Yoga nach Swami Schiwananda Tradition (Anfänger/Fortgeschrittene)

Hatha-Yoga im Yoga Vidia Stil "Finde den Weg zu dir selbst" - Asanas (Yogastellungen) - sanfte Muskelstärkung - Pranayama (Yogische Atemübungen) - Rückkehr zur natürlichen Atmung - Gewinnung von Lebensenergie - Schavasana (Tiefenentspannung) - Abbau von Stresshormonen und Immunsystemstärkung - Förderung von Heilprozessen - geistige Stärke und Ruhe

Leitung: Natalia Kraft, Info u. Anmeldung: 0151-266 266 50 oder E-Mail: kraftnatalia70@gmail.com

Ort: Kneipp-Vereinshaus, Jennissgasse 6, 86609 Donauwörth

Termine: 8 x Montag, 16./30.09.2024, 07./14./21.10.2024, 04./11./18.11.2024 von 17:30-18:45 Uhr

Bitte rutschfeste Matte, lockere Sportbekleidung und Decke mitbringen.

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