

Kneipp-Kurse – Herbst 2025

Hatha-Yoga Kurs für Einsteiger und Teilnehmer mit Grundkenntnissen

in überschaubarer Gruppe mit max. 12 Teilnehmern. Man lernt den Sonnengruß, Asanas (Yogastellungen), Atemübungen u. die Kunst d. richtigen Entspannung. Individuelle Korrektur möglich. Der eigene Körper u. 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 ab 18.09.2025 von 17.30-18.45 Uhr

Ort: Kneipp- Vereinshaus, Jennisgasse 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!**

Termine: 9 x Montag, ab 22.09.2025, von: 09.00-10.00 Uhr

Ort: Vereinshaus, Jennisgasse 6, 86609 Donauwörth

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 54,00 € Gäste: 62,00 €

Stille Momente – Entspannungsabende

Leitung: Ingrid Hackenberg

Info u. Anm.: Tel: 0906/968 390 48, mob. 0176-534 846 93, E-Mail: ingrid.hackenberg@t-online.de

Termine: 8 x Donnerstag, ab 11.09.2025 von 19.00-20.00 Uhr

Ort: Vereinshaus, Jennisgasse 6, 86609 Donauwörth

Bitte Decke, kleines Kissen, Matte und Socken mitbringen

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

Biodanza

Biodanza bedeutet frei übersetzt "Tanz des Lebens". Biodanza spricht den ganzen Menschen an - heilt, integriert und wirkt wohltuend auf Körper und Geist. Es werden keine Schrittfolgen oder Choreografien eingeübt, daher ist kein tänzerisches Können notwendig.

Leitung: Ulrike Sternberg

Info und Anm.: Ulrike.Sternberg@gmx.de, www.seelenfreude.net

Termine: immer montags 19.30 - 21.15 Uhr zu je 5 Terminen (fortlaufender Kurs)

Schnupperabende: 15./22.09.25 20./27.10.25 24.11. und 1.12.25

Ort: Vereinshaus, Jennisgasse 6, 86609 Donauwörth

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 68,00 € Gäste: 75,00 €