

Kneipp-Kurse – Frühling 2025

Hatha-Yoga Kurs für Einsteiger und Teilnehmer mit Grundkenntnissen

Maximal 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: 6 x Donnerstag ab 09.01.2025 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: 45,00 €, Gäste: 52,50 €

Qigong – Stärkung der Lebenskraft

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

Termine: 8 x Montag, ab 20.01.2025, von: 09.00-10.00 Uhr, bis 31.03.2025

Ort: Vereinshaus, Jennissgasse 6, 86609 Donauwörth

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

Stille Momente – Entspannungsabende

Leitung: Ingrid Hackenberg

Info u. Anm.: Tel: 0906/241370, mob. 0176-534 846 93, E-Mail: ingrid.hackenberg@t-online.de

Termine: 8 x Donnerstag, ab 30.01.2025 von 19.00-20.00 Uhr

Ort: Vereinshaus, Jennissgasse 6, 86609 Donauwörth

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

Termine: 8 x Donnerstag, ab 16.01.2025 von 9.30-10.30 Uhr.

Ort: Kneipp-Vereinshaus, Jennissgasse 6, 86609 Donauwörth

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

Hatha Yoga nach Swami Schiwananda Tradition (Einsteiger mit Grundkenntnissen)

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

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

Termine: 8 x Montag, ab 13.01.2025 von 17.45-19.00 Uhr

Ort: Kneipp-Vereinshaus, Jennissgasse 6, 86609 Donauwörth

Bitte rutschfeste Matte, lockere Sportbekleidung und Decke mitbringen.

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