

## Kneipp-Kurse – Frühling 2026

### 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 - [leo.stocker@t-online.de](mailto:leo.stocker@t-online.de)

Termine: 8 x Donnerstag ab 08.01.2026 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: 8 x Montag, ab 19.01.2026, von: 09.00-10.00 Uhr

Ort: Vereinshaus, Jennisgasse 6, 86609 Donauwörth

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

### Qigong – für Anfänger und Wiedereinsteiger

Der Kurs stärkt durch Körperübungen die inneren Organe und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Die Bewegungen sind meditativer und helfen Spannungen zu relativieren. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger oder an Qigong-Vertraute, die eine Pause eingelegt haben.

Leitung: Martina Gerstenmeyer, Info und Anmeldung: 0906 21754 - [info@aloha-seelen-liege.de](mailto:info@aloha-seelen-liege.de)

Termine: 8 x Montag, ab 19.01.2026, von: 10.30 - 11.30 Uhr

Ort: Vereinshaus, Jennisgasse 6, 86609 Donauwörth

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

### 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](mailto:ingrid.hackenberg@t-online.de)

Termine: 8 x Donnerstag, ab 22.01.2026 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 €

### Rhythmische Körperfysmnastik -

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

Termine: 8 x Donnerstag, ab 08.01.2026 von 9.30-10.30 Uhr.

Ort: Kneipp-Vereinshaus, Jennisgasse 6, 86609 Donauwörth

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