

# Yoga für Frauen

"Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren"

## Zielgruppe:

Yoga für Frauen (Düppelstraße)

## Inhalt:

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu ist ein indisches Mantra und bedeutet:  
"Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren. "

In diesen anderthalb Stunden könnt ihr zur Ruhe kommen und Kraft tanken. Denn Yoga ist ein sehr, altes System, indem ihr Stress abbauen könnt und euren Körper flexibel haltet. Durch Entspannung (Savasana), Körperhaltungen (Asanas), Atmung (Pranayama) und Meditation (Dhyana) gehen wir auf die unterschiedlichen Körperregionen ein und ihr könnt unterschiedliche Erfahrungen sammeln. Die Freude an den eigenen Bewegungsmöglichkeiten steht zentral. Es geht um das Wechselspiel von An- und Entspannung. Durch das Wahrnehmen des eigenen Körpers wird sowohl die Konzentration als auch das Wohlfühl gesteuert.

Termine: freitags 30.08.2024, 06.09.2024, 13.09.2024, 20.09.2024, 27.09.2024, 04.10.2024, 11.10.2024 von 11:30 bis 13:00 Uhr

DRK - Familienbildung, Sporthalle, Talstr.2, 52068 Aachen

Kursleitung	Kursnummer	Kursgebühr
Frau Zehra Mansfeld, Yogalehrerin	2024-695	7 Termine (kostenfrei)
Kursort	Termine und Uhrzeit	
DRK-Sporthalle Depot, Talstr.2, 52068 Aachen	Fr., 30.08.2024 - 11.10.2024 11:30 bis 13:00 Uhr	



DRK-Familienbildung

Online Kursanmeldung

[www.drk.ac/familienbildung.html](http://www.drk.ac/familienbildung.html)

Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel.: 0241 - 99 022 640

E-Mail: [kursanmeldung@drk-aachen.de](mailto:kursanmeldung@drk-aachen.de)



### Teilnehmerliste Yoga für Frauen (Düppelstraße)

Ausbildende Stelle DRK Familie und Jugend Städteregion Aachen gGmbH	
Lehrgangsnummer: 2024-695	

Nr.	Teilnehmer: Name, Vorname	Geburtsdatum	Unterschrift
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

\*Mit der Unterschrift bestätigen Sie die Kenntnisnahme der sicherheitsrelevanten Hinweise. Hinweis zum Datenschutz: Die auf dieser Liste vorhandenen Daten werden elektronisch erfasst, um auf regelmäßige Fortbildungen hinweisen zu können. Alle persönlichen Daten der Teilnehmenden werden vertraulich behandelt.

Bestätigung durch die Ausbildungsstelle	
Zeitraum der Ausbildung 30.08. - 11.10.2024 von 11:30 bis 13:00Uhr	Ort der Ausbildung Aachen
	Name der Lehrkraft Zehra Mansfeld
Die ordnungsgemäße Teilnahme an der Aus- und Fortbildung wird bestätigt	
<u>Würselen, 12.08.2024</u>	_____
Ort, Datum	(Unterschrift Dozent/in)