



Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK in der
StädteRegion Aachen
Familienbildungswerk

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 07.11.2025; 14.11.2025; 21.11.2025; 28.11.2025; 05.12.2025
19.12.2025 von 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr

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

Kursleitung	Kursnummer	Kursgebühr
Frau Zehra Mansfeld, Yogalehrerin	2025-403	Termine (kostenfrei)
Kursort	Termine und Uhrzeit	
DRK-Sporthalle Depot, Talstr.2, 52068 Aachen	Fr., 07.11.- 19.12.2025 von 10:30-12:00 Uhr	



DRK-Familienbildung

Online Kursanmeldung

www.drk.ac/familienbildung.html

Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel.: 0241 - 99 022 640

E-Mail: kursanmeldung@drk-aachen.de

