Yoga

Trainingszeiten

Tag	Uhrzeit	Ort	Bemerkung
Dienstag	18:30 - 19:45 20:00 - 21:15	(4)	2 Gruppen
Donnerstag*	19:00 - 20:00	(8)	* ab 15.01.2026

Übungsstätte

(4) VTB-Turnerheim (Gymnastikraum), Windallee 23

(8) Deharde-Turnhalle in Varel, Windallee 23,
direkt neben dem "Tivoli"

Ansprechpartnerin

Barbara Faßbender-Becher - Telefon 0151 - 70087324

Allgemeines

Der Yogameister Swami Sivananda (1887-1963) sagte einmal "Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie". Yoga ist ein sehr altes Übungssystem, das sich in Indien in Jahrtausenden entwickelt und bewährt hat. „In unserer Yogapraxis werden wir die Asanas (Körperstellung) zusammen mit der Atmung (Pranayama) erarbeiten und praktizieren, dabei in die Dehnung und Streckung gehen, ohne uns wie so oft vermutet zu verrenken oder zu verbiegen. Ruhe, Entspannung und Achtsamkeit werden ebenfalls eine wichtige Rolle einnehmen“, erläutert die Yoga-Lehrerin und gibt gern Interessierten weitere Informationen.

Bitte unbedingt vor Aufnahme des Trainings mit der Leitung der Übungsgruppe Kontakt aufnehmen.