

# Yoga – Die Kunst, das Leben in die eigene Hand zu nehmen

Yoga kommt aus Indien und ist ein ganzheitlicher Übungs- und Erfahrungsweg.

Der Fokus richtet sich hier auf das Zur-Ruhe-kommen von Körper und Geist in den Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen.

Das Erleben von Ruhe und Gelassenheit fördert die Gesunderhaltung des Körpers und hilft, sich selbst und die eigene Lebenssituation bewusster wahrzunehmen und neue Handlungsmöglichkeiten für sich zu entdecken.

Das Verknüpfen verschiedener Stilrichtungen des Hatha-Yogas lässt dabei den Yogaübenden mit Vorkenntnissen Raum, ihre Kenntnisse zu vertiefen, lädt aber auch Neueinsteigende ein, Yoga als eigenen Übungs- und Erfahrungsweg auszuprobieren



Yogalehrerin

**Margret Gerbracht-Wachner**, Hatha- Yogalehrerin SKA

## Termine

1.09.2021 – 1.12.2021; 12 x, jeweils mittwochs 19:00 – 20:30 Uhr

## Kosten

124,00 €; Die Seminargebühren können gegebenenfalls von der Krankenkasse als Präventionskurs bezuschusst werden.

## Veranstaltungsort

Pfarrheim Christ König, Erzbischof-Josef-Godehard-Platz 4, 31832 Springe

---

## Informationen und Anmeldung:



Clemensstr. 1, 30169 Hannover  
Tel. 0511/ 16405 - 40, hannover@keb-net.de  
www.keb-hannover.de

## Aus unseren Geschäftsbedingungen:

*Jede Anmeldung (auch telefonisch) ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr. Das gilt auch, wenn nach Anmeldung nicht an der Veranstaltung teilgenommen, die Veranstaltung unregelmäßig besucht oder vorzeitig beendet wird. Die Anmeldung wird in der Regel nicht schriftlich bestätigt.*

*Eine Abmeldung ist bis fünf Kalendertage vor dem angegebenen Veranstaltungsbeginn möglich. Das Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. Bei nicht fristgerechter Abmeldung muss die volle Teilnahmegebühr gezahlt werden.*

*Die Teilnahmegebühr muss vor Beginn der Veranstaltung bezahlt werden auf das Konto der KEB bei der DKM Darlehnskasse Münster eG, BIC GENODEM1DKM, IBAN DE08 4006 0265 0037 0394 00.*