

YOGA-Walk Kurs 1.2026 - Atem, Achtsamkeit, Natur

Ein yogisches Bewegungs-Training in der Natur

Kursinhalte

In diesem Kurs stärken wir den Körper, die Lunge und das Immunsystem durch:

- Gezielte Atemübungen und tiefe Atmung
- Achtsamkeitstraining zur Förderung von Selbst- und Körperbewusstsein
- Meditatives Gehen in Stille zur inneren Einkehr
- Yoga-Übungen im Stehen zur Aktivierung, Kräftigung und Balance
- „Walk and Talk“ – achtsames Gehen mit Gedankenaustausch

Jede Einheit dauert 90 Minuten und folgt einem klaren Ablauf:

1. Stilles, achtsames Gehen zur Ankunft bei sich selbst
2. Fokus auf Atem und Schritte – bewusstes Wahrnehmen der Natur
3. Yoga im Stehen – sanfte, kräftigende Übungen – Gleichgewichtstraining
4. Rückweg im moderaten Walking-Tempo mit Kommunikation

Kursziele

- Stärkung von Körper, Geist und Seele
- Verbesserung der Koordination, Beweglichkeit und Balance
- Bewusstes Atmen in frischer Luft zur Erweiterung des Lungenvolumens
- Stabilisierung der mentalen und körperlichen Gesundheit
- Schulung des Körperbewusstseins

Kurstermine

Fr. 27.02./06.03./13.03./20.03./27.03./10.04./17.04./24.04./08.05./29.05.2026

Treffpunkt: Wasserturm Parkplatz, Brühl / **Uhrzeit:** 11:00 - 12:30 Uhr

Der Kurs beinhaltet 10 Termine á 90 Minuten.

Energieausgleich (Kursbeitrag)

Ski-Club Mitglieder: 30,00 EUR, Nichtmitglieder: 60,00 EUR.

Zahlbar per Überweisung bis 20.02.2026 auf das Konto des Ski-Club Brühl

bei der VOBA Rhein-Erft Köln eG, IBAN: DE21 3706 2365 0036 0160 19.

Anmeldung erforderlich!

Schriftlich per Email: bei Marion Petz (Kursleiterin)

Email: yoga.bruehl@gmail.com - WhatsApp / Mobil: 0176.61620296

Hinweise: Wer Walking-Stöcke benötigt, bitte NUR mit Gummistopfen nutzen, um den stillen Teil nicht zu stören.
Wir gehen bei jedem Wetter, außer bei Sturm und Glatteis (ausgefallene Termine werden nachgeholt). Bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte vor der Anmeldung einen Arzt befragen.