

# Kurstage für Kurs 252301566 (Yoga & Beckenboden)

Das Wort Yoga kommt aus dem Indischen und bedeutet Einheit bzw. Harmonie. Modernes Yoga wird frei von religiösen Einflüssen praktiziert und hat verschiedene Formen. Das regelmäßige Üben verbessert die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Konzentration. Mit Atemübungen (Pranayama) wird neue Energie getankt. Neben klassischen Yogastellungen (Asanas) runden Entspannungsübungen die Yogaeinheit ab. Die Übungen stärken die psychischen und physischen Ressourcen für den Alltag und verbessern das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

Den Beckenboden sieht und spürt man nicht. Daher ist es wichtig, zu lernen, ihn zu erspüren und wahrzunehmen. Denn ein gut funktionierender Beckenboden gibt dem Körper Stabilität und seelischen Halt. Er ist das Kraftzentrum und hat Einfluss auf viele Körperfunktionen, Haltung sowie Wohlbefinden. Mit gezielten Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens sowie Atemtechniken und Visualisierungen bietet Yoga eine wunderbare Möglichkeit, Beckenbodenproblemen vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Der Kurs ist auch für Frauen nach der Geburt geeignet.

Datum	Uhrzeit	Ort
15.01.2026	18:30 - 19:50 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
22.01.2026	18:30 - 19:50 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
29.01.2026	18:30 - 19:50 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
05.02.2026	18:30 - 19:50 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
12.02.2026	18:30 - 19:50 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
19.02.2026	18:30 - 19:50 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
26.02.2026	18:30 - 19:50 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
05.03.2026	18:30 - 19:50 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung