Kursleiterin

Eva Maria Jüngling-Lehr

zertifizierte Yogalehrerin seit 2004
Mitglied im BDY – Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.

verheiratet, eine Tochter
eigene Yogapraxis seit über 25 Jahren

2-jährige Yogalehrerausbildung in den Yoga Vidya Seminarhäusern Westerwald und Horn-Bad Meinberg

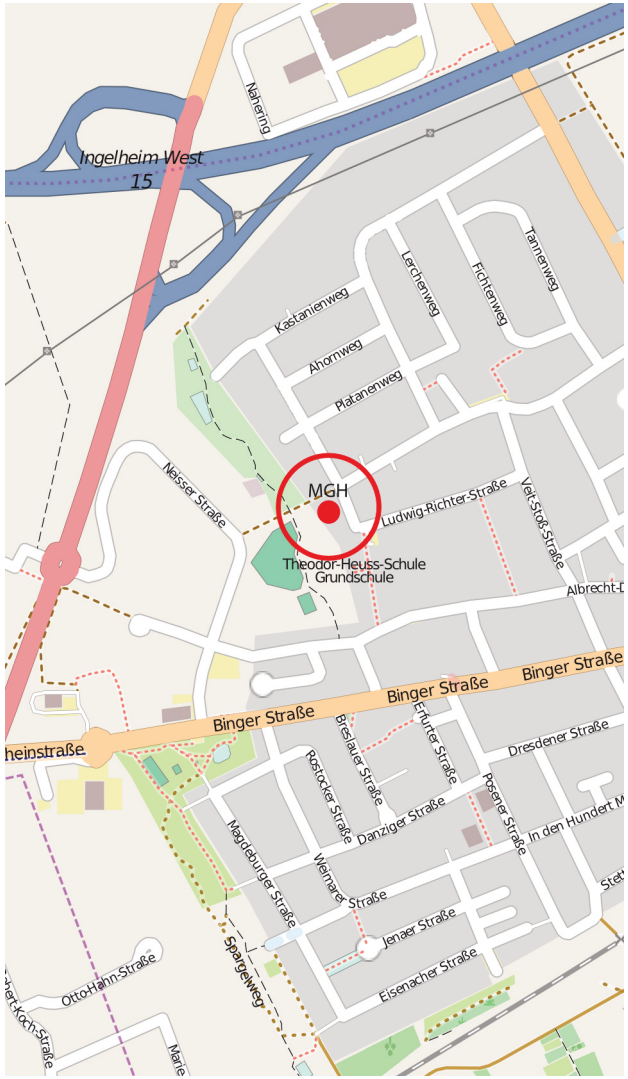
Ständige Weiterbildung durch Seminare/ Workshops u.a. bei Lalleshvari Turske (Anusara Yoga), Yoga Vidya, Dharmavia, Dharmapria, Melanie Tholen (Iyengar-Yoga) sowie Retreats im EIAB/ Waldbröl.

Kurse:

Yoga für Frauen	Fr.	11.00	Uhr
Yoga nach der Geburt	Fr.	9.15	Uhr
Kurs findet 2x jährlich statt - Termin auf Anfrage			
Yoga für Schwangere	Mo.	18.30	Uhr
Yoga vs Couch I + II	Mo.	20.30	Uhr
	Fr.	17.00	Uhr
Yoga 55+	Di.	9.00	Uhr
Yoga auf dem Stuhl	Di.	11.00	Uhr
Einzel-Coaching	*auf Anfrage*		
Business-Yoga	*auf Anfrage*		

Stand: Juni 2025

Wegbeschreibung



MGH (Mehr Genrerationen Haus)
Matthias-Grünewald-Straße 15
55218 Ingelheim

Kurs

In diesem Hatha-Yogakurs werden Atem- und Körperübungen angeleitet.

Die Atemübungen können die Atemenergie neu entfalten, so dass er Sie unterstützt und nährt.

Die Körperübungen können helfen, Muskeln zu trainieren, die Knochen zu stärken sowie die Gelenke zu mobilisieren.

Kraft kann erhalten/ erarbeitet und psychische Stärke entwickelt werden.

So kann man die Körperarbeit als wertvolle Investition in die eigene Zukunft sehen, die hilft, gesund und voller Lebensfreude zu bleiben.

Am Ende jeder Stunde steht eine längere Entspannungsphase, in der die während der Stunde aufgebaute Energie im Körper gespeichert und Stresshormone abgebaut werden können, so dass Wohlbefinden im Körper und Freude im Geist erschaffen wird.

Yoga 55+

Es ist nie zu spät, mit Yoga zu beginnen. Sie haben nun endlich Zeit für sich selbst und möchten in Gesellschaft mit anderen Ihre Beweglichkeit erhalten, Beschwerden vorbeugen.

Während des Kurses werden vor allem Dehnungs-, Entspannungs- und Atemübungen erlernt, die die Regenerationskräfte im Körper aktivieren und die Atmung vertiefen.

Da wir mit Hilfsmitteln wie Stuhl, Polsterrolle, Klotz, Gurt, Decke etc. arbeiten, können die Haltungen/Bewegungen sehr individuell geübt werden.

*

Sie brauchen nur bequeme Kleidung und eine rutschfeste Matte sowie eine Decke mitzubringen.

*

Gerne erarbeite ich mit Dir in Einzelstunden ein persönliches Übungsprogramm. Bei Interesse sprich mich bitte an.

Infos

Termin: Dienstag, 9.00 - 10.30 Uhr
(Kursbeginn bitte erfragen)

Kursdauer: 8 Veranstaltungen á 1,5h
Kursgebühr: 98 €

Teilnehmer:innen: min. 4 - max. 10

Der Kurs wird gem. § 20 Abs. 1 SGB V von den Krankenkassen bezuschusst.

Kursleitung/Information/Anmeldung:

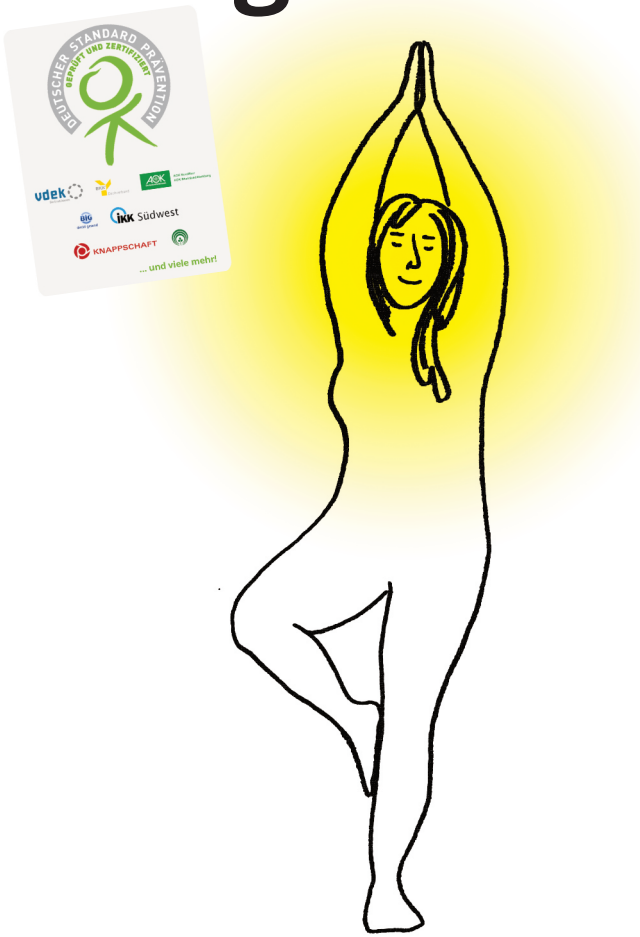
Eva Maria Jüngling-Lehr (BDY)
fon: 0 61 32 - 71 898 40
mobil: 0 17 0 - 54 711 07
email: info@yogaklasse-ingelheim.de
web: www.yogaklasse-ingelheim.de

Veranstaltungsort:

MGH (Mehrgenerationenhaus)
1.OG - Empore
Matthias-Grünewald-Straße 15
55218 Ingelheim

yogaklasse ingelheim

Yoga 55+



www.yogaklasse-ingelheim.de