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

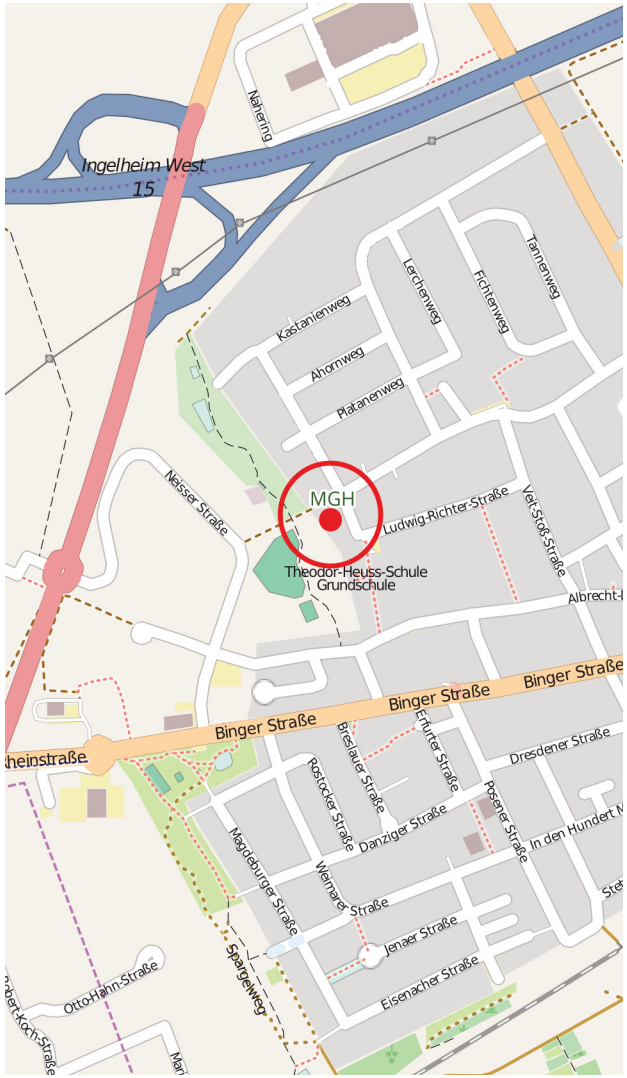
Ständige Weiterbildung durch Seminare/ Workshops u.a. bei Lalleshvari Turske (Anusara Yoga), Yoga Vidya, Dharmavia, Dharmapria, Melanie Tholen (Iyengar-Yoga) sowie Retreats im EIAB/ Waldbröl.

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

Yoga

Yogaübungen verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.

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.

Die Entspannungsübungen können psychische Ausgeglichenheit und Ruhe im Geist entwickeln.

So kann man Yogaüben als wertvolle Investition in die eigene Zukunft sehen, die hilft, gesünder und voller Lebensfreude zu bleiben / werden.

Yoga auf dem Stuhl

Für Menschen jeden Alters, besonders für ältere Menschen, die – mit Rücksicht auf die persönlichen Grenzen – dem Körper durch sanfte Bewegungen etwas Gutes tun und den Atem vertiefen möchten.

Yoga ist in besonderer Weise geeignet, wenn man keine sportlichen Höchstleistungen erbringen, sondern dem Körper Zuwendung schenken und Ruhe im Geist finden möchte.

Es werden Atem- und Bewegungsübungen auf oder am Stuhl angeleitet. Diese können in ‚normaler', aber lockerer bequemer Kleidung ausgeführt werden. Matte bzw. Gymnastikkleidung und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*

Bitte bequeme Kleidung anziehen!

*

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

Infos

Termin: Dienstag
11.00 - 11.45 Uhr
fortlaufender Kurs

Kursdauer: 12 Termine á 45 min.
Kursgebühr: 60 €
Es können auch halbe Kurse gebucht werden.
Einzelstunde: 6 €
Teilnehmerzahl: mind. 3 Personen

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 auf dem Stuhl

www.yogaklasse-ingelheim.de