

Morgenerwachen: Yoga über den Dächern der Stadt

Das Stadtmuseum lädt zusammen mit der VHS Kaufbeuren zum Yoga-Kurs „Morgenerwachen“ auf der Dachterrasse des Museums ein. Ab 13.06.2023 findet der Yoga-Kurs an 7 Terminen statt, jeweils dienstags von 07:00 - 08:00 Uhr.

Unter freiem Himmel wird im Kurs mit Michael Prochno Hatha-Yoga auf der Dachterrasse des Stadtmuseums praktiziert, für eine mentale und körperliche Einstimmung auf den beginnenden Tag. Einfache, aber wirkungsvolle Übungsreihen, auch aus dem Ägyptischen Yoga, helfen, verschiedene Körperhaltungen aufzubauen. Die Übungen sollen dazu beitragen, eine Achtsamkeit im Körper, im inneren Raum und für die Umgebung zu entfalten.

Beim letzten Kurstermin erhalten die Teilnehmer*innen vom Stadtmuseum Kaufbeuren einen kurzweiligen Einblick in das Museum: Dabei wird ein besonderes Stück aus der Sammlung vorgestellt (Dauer ca. 20 Minuten).

Kursleiter: Michael Prochno, Yogalehrer BDY/EYU, Trainer in tibetischer Psychologie und Philosophie

Treffpunkt:

Eingang Stadtmuseum Kaufbeuren, Kaisergäßchen 12-14 87600 Kaufbeuren
Bei schlechtem Wetter (nasse Wetterverhältnisse) findet der Kurs in der Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5, 87600 Kaufbeuren, Raum 210 statt.

Bitte mitbringen: wetterangepasste, bequeme Kleidung, Matte, Decke, Sitz- und Liegehilfen wie Kissen oder Meditationshocker und (wichtig) eine Tasse.

Anmeldung: www.vhs-kaufbeuren.de bzw. 08341/999690 (Kursnummer: G228v)



Blick auf die Dachterrasse des Stadtmuseums (Foto: Stadtmuseum Kaufbeuren)

Datenschutzhinweis:

Sie erhalten von uns in unregelmäßigen Abständen Förderempfehlungen, Einladungen, praktische Hinweise oder andere Fachinformationen. Dafür möchten wir Ihre bestehenden Kontaktdaten auch weiterhin zweckgebunden nutzen. Möchten Sie künftig von uns keine Informationen mehr erhalten, benachrichtigen Sie uns bitte unter stadtmuseum@kaufbeuren.de. Erhalten wir keine Rückmeldung von Ihnen, gehen wir davon aus, dass wir Ihre Daten wie bisher nutzen dürfen.