

**yoga stunden**  
MIT JOHANNA

**THEMEN & TERMINE**

YOGA FÜR DIE GELENKE DI 18.07.23  
YOGA IM ALLTAG DI 25.07.23  
YOGA MIT HILFSMITTELN DI 08.08.23

JEWEIFS 17:15-18:30 UHR  
UND 18:45-20.00 UHR

126/75 MIN  
ANMELDUNG  
UNTER  
INFO@OASE-OLDESLOE.DE

ORT: MEHRGENERATIONENHAUS OASE  
RATZEBURGER STRASSE 20

**OASE**  
Oldesloer Alternative  
Soziale Einrichtung e.V.

- **Yoga für die Gelenke:** Eine Yoga-Stunde für die Gelenke. Von den Halswirbelgelenken über die Hüftgelenke bis zu den Zehen werden wir 75-Minuten unseren Gelenken im ganzen Körper widmen.
- **Yoga im Alltag:** Die Kunst Yoga in den Alltag einbringen zu lassen, fordert viele von uns oft heraus. Diese Stunde ist eine Anleitung und Erinnerung mit Yoga den Alltag hinter sich zu lassen und gleichzeitig Yoga in den Alltag zu integrieren.
- **Yoga mit Hilfsmitteln:** Der Einsatz von Hilfsmitteln kann unterstützend sein und gleichzeitig bekannte Asanas neu variieren. In dieser Yoga-Stunde wird u.a. der Yoga-Block ganz unterschiedlich eingesetzt.

**yoga mini-workshops**  
MIT JOHANNA

**YIN/RESTORATIVE YOGA**

- EINE EINFÜHRUNG MI 19.07.23
- FÜR SCHULTER&NACKEN MI 26.07.23
- UNTERER RÜCKEN MI 09.08.23

206 PRO WORKSHOP  
BITTE EINE WOLLDECKE  
MITBRINGEN

UHRZEIT: 17:15-19:30 UHR  
ORT: MEHRGENERATIONENHAUS OASE  
RATZEBURGER STRASSE 20

**OASE**  
Oldesloer Alternative  
Soziale Einrichtung e.V.

- **Yin/Restorative - Eine Einführung:** Im Yin & Restorative Yoga geht es überwiegend um die Regeneration von Körper und Geist durch Entspannung und das Erreichen eines meditativen Zustands ganz nach dem Motto; In der Ruhe liegt die Kraft.
- **Yin/Restorative -Schulter/Nacken:** Die Schultern und der Nacken werden oft im Alltag beansprucht und gefordert. Dieser Yin/Restorative Yoga-Workshop schenkt vor allem diesen Bereichen Aufmerksamkeit.
- **Yin/Restorative - unterer Rücken:** Der untere Rücken gibt uns Stabilität und Halt. Und er hält auch viel aus. Diese Miniworkshops sollen vor allem durch gezielte Entspannung des unteren Rückens Spannung im diesem Bereich lösen.