

26-K30011H YogaWalk - IM FREIEN

Beginn	Donnerstag, 24.09.2026, 17:30 - 18:45 Uhr
Kursgebühr	35,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Christine Schafmeister
Informationen	Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Freude an Bewegung, bequeme und wetterbeständige Kleidung. Der Kurs findet auch bei Regen statt.
Kursort	T: Karlstadt Schützenhaus, Stationsweg 90, 97753 Karlstadt

In einem YogaWalk gehen wir Schritt für Schritt und Atemzug für Atemzug zu mehr Gelassenheit, geistiger Klarheit, körperlicher Fitness und gutem Sehen. YogaWalk ist die einzigartige Kombination aus Gehen im Freien, verbunden mit rhythmischem Atmen und meditativer Achtsamkeit.

Die wohltuende Wirkung von aktivem Training und Entspannung im Wechsel fördert die Konzentration, regeneriert und erfrischt den Körper und mobilisiert Energien. Jeder Walk beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit einer Entspannungssequenz. Es gibt verschiedene YogaWalks, die u.a. auch gut für die Augengesundheit eingesetzt werden können. Sie stärken das Immunsystem, fördern Vitalität, Konzentration und das emotionale Gleichgewicht, und steigern die Sauerstoffzufuhr in Körper, Gehirn und Augen. Augenübungen führen zur Erweiterung des Gesichtsfeldes, klareres Sehen und entspannte Augen.

Es sind keine Vorkenntnisse oder spezielle Ausrüstung nötig.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.09.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Treffpunkt Karlstadt Schützenhaus Stationsweg 90
01.10.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Treffpunkt Karlstadt Schützenhaus Stationsweg 90
08.10.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Treffpunkt Karlstadt Schützenhaus Stationsweg 90
15.10.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Treffpunkt Karlstadt Schützenhaus Stationsweg 90
22.10.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Treffpunkt Karlstadt Schützenhaus Stationsweg 90

[zur Kursdetail-Seite](#)