

YOGA MIT FRAU STEINFURT

Entspannt und gestärkt ins neue Jahr



Schultern und Nacken verspannt? Rückenschmerzen? Schlafprobleme?
Sie können kaum noch runterschalten?
Außerdem purzeln die Pfunde nicht so recht,
Sie wünschen sich einfach mehr Power und innere Ruhe?
Mit effektiven Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken
bringen Sie Körper, Seele und Geist wieder ins Gleichgewicht.
Beim klassischen Hatha-Yoga atmen wir kräftig durch, stärken achtsam und
gezielt unsere Muskeln und laden uns mit frischer Lebensenergie auf.

Yoga-Kurs:

10 Abende, immer dienstags, 18.00 -19.30 Uhr

vom 20.1. – 31.3.2026

**Ort: Rahlentreff, Absenreuterweg 24/2,
88213 Ravensburg**

Kosten: je 90 Minuten: 15 Euro / Zehnerkarte: 150 Euro
(Krankenkasse erstattet bis zu 80%)

Anmeldung: **verbindlich bis 6.1.26** unter:
sabine.steinfurth@gmx.de



Bei Fragen kontaktieren Sie mich bitte unter: 0172.7551273



Pfiffiges Yoga auf dem Stuhl

Mehrgenerationenhaus Rahlentreff



Pfiffiges Yoga auf dem Stuhl ist ein **spezielles Angebot** für Interessierte, die durch Einschränkungen nicht in der Lage sind, Übungen auf dem Boden durchzuführen, sehr wohl aber **beweglich bleiben** und **konzentriert mitwirken** möchten. Jede Geste, Haltung und Position fördert **Koordination, Konzentration** und die **Lebensfreude** und unterstützt den **Weg zu sich selbst!**

Start:

Donnerstag, 15. 01.2026 von 09.30 bis 10.45 Uhr

10 Termine im Block vom 15.01. bis 17.03.2026 (130,-€)

Der PräventionsKurs ist von der zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und von den Krankenkassen anerkannt und in der Regel mit den Kurskosten bezuschusst.

Kursleitung: Dagmar Rudolph, ausgebildete Yogalehrerin

Kontakt: info@yoga-rudolph.de **Mobil 0157 548 147 34**

Anmeldung ab sofort möglich



MONIKA LANG



Neuer Kurs beginnt:

Beckenboden Gymnastik

Neuer, nach §20 Abs.1 SGB V, zertifizierter Kurs

Wann:

Dienstag, 13. Januar
11.00 – 12.00 Uhr
Kurs mit 8 Einheiten,
wöchentlich immer dienstags

Kursgebühr:

€ 140

Wo:

Im Mehrgenerationenhaus
»Rahlentreff«
Absenreuterweg 24/2, Ravensburg

Anmeldung bei:

Monika Lang
Physiotherapeutin
0751 - 35 91 770 oder
monikalang.praxis@gmail.com



Lachen im Frauen-Lachclub Ravensburg

Frauen LachClub Ravensburg

Treffpunkt jeweils um 18 Uhr am Rahlentreff.
im Rahlentreff Absenreuterweg 24/2



Frauen-Lachclub Termine ab 18:00 Uhr ca. 1 Stunde

Anmeldung spätestens bis zum Vor-
abend 18 Uhr unter E-Mail:

Monika.Lohle@gmx.net
oder Tel. 0751 793150

Bitte komm nur, wenn du dich
gesund fühlst!

IMMER AM DONNERSTAG

Januar: 08., 15., 22., 29.

Februar: 05., 12., 19.

März: 05., 12., 19., 26.

April: 16., 23., 30.

Es handelt sich um ein regelmäßiges ehrenamtliches Angebot für Frauen, um gemeinsam zu lachen, Glückshormone zu produzieren und unsere Batterien wieder mit frischer Energie aufzuladen. Der indische Arzt Dr. Madan Kataria hat 1995 eine Methode entwickelt, die als Lachyoga weltweit bekannt ist, aber von Yoga fast nichts enthält. Seine geniale Entdeckung war, dass Lachen ohne Grund funktioniert und bei Erwachsenen die kindliche Verspieltheit weckt.

Bei unserem Lachtreff bringen wir mehr Lachen und Leichtigkeit ins Leben, wir fördern unseren Humor und lernen mit Schwierigkeiten besser umzugehen. Als Folge gehen wir mit mehr Selbstvertrauen und Optimismus durchs Leben. „Lachen ist die beste Medizin“ sagt schon ein altes Sprichwort.

Lachen wirkt nachweislich gegen Stress, es stärkt die Abwehrkräfte und aktiviert die Immunabwehr, es kurbelt die Produktion von schmerzstillenden und entzündungshemmenden Stoffen im Blut an, es verbessert den Cholesterinspiegel und ist ein gutes Herz-Kreislauf-Training.

Der Frauen Lachclub ist kein Verein! Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht erforderlich, aber hilfreich. Eine kleine Spende (z.B. 2 €) ist willkommen. **Kursleitung: Monika Löhle, Lachyoga-Lehrerin (CYCT).** Du bist neugierig geworden und willst dich auch mal wieder ausschütten vor Lachen? **Melde dich am besten gleich an.** Ort: **Rahlentreff, Absenreuterweg 24/2, 88213 RV**