

Aktuelles / Mitmachen

Berichte über Aktivitäten / Aktuelles

Innere Balance durch sanftes Yoga

07. März 2026



Am vergangenen Samstag befanden sich 10 Frauen und zwei mutige Männer in den schönen Räumlichkeiten vom Katholischen Bildungszentrum nr30 in Darmstadt zum Seminar „Innere Balance durch sanftes Yoga“.

Unsere liebe Weggefährtin Sigrid Conradi, eine profilierte Yoga-Lehrerin, hatte das Seminar für uns vorbereitet und führte uns wunderbar durch den Tag. Nach einer kurzen Bewegungsmeditation aus dem Kundalini Yoga, ließen uns schon die ersten Übungen mit dem Redondoball ahnen, was auf uns zukommen könnte. Gut, dass Sigrid auch schöne Meditationen und Geschichten eingebaut hatte, damit wir Zeit hatten, uns halbwegs zu erholen! Auch die kleinen Engelskarten, die sie mitgebracht hatte und die wir uns persönlich aussuchen durften, brachten uns auf positive Gedanken.



Nach einer leckeren Suppe zum Mittagessen holte Sigrid ihre nächste Überraschung für uns raus – in Form von Therabändern! Wir Teilnehmer versuchten (teils vergeblich!) die Übungen, die Sigrid so leicht vorführte, elegant nachzumachen.

-







Naja, da hatten wir zumindest irgendwas zu lachen! Der Tag endete mit einer weiteren Geschichte und zum Abschluss sangen wir ein einfaches Mantra.



Unser Dank gilt vor allem unserer fantastischen Kursleiterin. Es war eine gute Mischung aus Übungen und Dehnungen für Körper und Kopf und hat sehr viel Spaß gemacht – vor allem weil der erwartete Muskelkater am Folgetag weitgehend ausblieb! Auch eine sehr schöne Überraschung!

Bericht: Sarah Rogge

Fotos: Gaby Hub

[Weiter zum Archiv Aktuelles](#)

Archiv

Sorry, für das Archiv-Menü muss JavaScript in Ihrem Browser eingeschalten sein
`document.getElementById("ArchivNaviForm").style.display='inline';`

- [Archiv](#)