



Rainbow FunSports Osnabrück e.V.

RFO

Dein Sportverein für LGBT*
& friends in Osnabrück.
www.r-f-o.de

Bewegung in Achtsamkeit - sanftes Training für Körper und Geist - für Queers & friends 50 +

In diesem ganzheitlichen Bewegungsangebot verbinden wir sanfte, fließende Bewegungen mit gezielten Dehnungen, achtsamer Atmung und wohltuender Entspannung. Der Fokus liegt auf einem bewussten Wahrnehmen des eigenen Körpers - um Verspannungen aufzuspüren, sie achtsam zu lösen und das innere Gleichgewicht zu fördern. Durch langsame, kontrollierte Übungen u.a. aus dem Qigong und dem Yin-Yoga werden einzelne Muskelgruppen gestärkt und gleichzeitig gedehnt, wodurch die Beweglichkeit verbessert und die Haltung auf natürliche Weise unterstützt wird. Die Atmung spielt dabei eine zentrale Rolle: Sie begleitet jede Bewegung und hilft, den Geist zu zentrieren und im Hier und Jetzt anzukommen. Die Kombination aus Bewegung, Atmung und Achtsamkeit stärkt das Körperbewusstsein, fördert die Vitalität und schenkt ein Gefühl von innerer Ruhe und Wohlbefinden. Dieses Angebot ist ideal für alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten - ganz ohne Leistungsdruck, aber mit viel Aufmerksamkeit und Fürsorge - für mehr Leichtigkeit, Klarheit und ein gutes Körpergefühl.



gefördert durch



Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Wasserflasche

Kursleitung: Sven Christian Finke-Ennen

Beginn: ab dem 21.08.2025, jeweils donnerstags 18:00 bis 19:30 Uhr

Die Kursgebühr ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Für die Planung bitte anmelden unter r-f-o@web.de

Veranstaltungsort:

Sporthalle im Haus der Jugend (UG), Große Gildewart 6, 49074 Osnabrück