Gesundes Leben

Gesundheit ist viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Wer gesund lebt und sich gesund fühlt, der empfindet auch auf der körperlichen, seelischen und psychischen Ebene Wohlbefinden und Zufriedenheit.

Darum baut die Gesundheitsbildung auf den drei Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung auf:

- Eine gesunde Ernährung versorgt unseren Körper und unser Gehirn mit der notwendigen Energie.
- Regelmäßige, gemäßigte Bewegung fördert unser Herz-Kreislaufsystem - den Motor, der unseren Körper am Laufen hält.
- Entspannungspausen helfen, den Kopf frei zu bekommen, um anschließend wieder leistungsfähig zu sein. Körperlichen, seelischen und psychischen Beeinträchtigungen wird vorbeugend begegnet.

Die Volkshochschule fördern Gesundheit

Volkshochschulen sind bundesweit der größte Anbieter der Gesundheitsbildung und mit ihrer Erfahrung, ihrer Kompetenz und ihrer flächendeckenden Präsenz angesehene Partner in der Gesundheitsförderung.

Der eigenverantwortliche Umgang mit Gesundheit und damit auch das Gesundheitslernen ist insbesondere in einer älter werdenden Gesellschaft als Schlüsselqualifikation ein unerlässlicher Teil unser Lebens- und Alltagskompetenzen geworden.

Gesundheitskompetenz zu ermöglichen ist auch eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und dies nicht nur in der schulischen Bildung, sondern gerade auch in der Erwachsenenbildung. Die Volkshochschule nimmt diese Aufgabe gerne wahr.

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen...

- stärkt das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz („Salutogenese“)
- bietet Menschen die Möglichkeit, den persönlich passenden Weg zu finden
- fokussiert verstärkt auf gesundheitsfördernde Faktoren und weniger auf krankmachende Faktoren (Ressourcenansatz)
- berücksichtigt die unterschiedlichen Belange und Bedürfnisse der Menschen (Subjektorientierung)
- verbindet körperliche, psychische, soziale und ökologische Faktoren (multifaktorielles Verständnis von Gesundheit)
- ist Lernen mit allen Sinnen
- verbindet Lernen mit Alltag und Lebenswelt
- heißt freiwillig, gemeinsam, selbstständig Lernen (Fokus Erwachsenenbildung)
- bedeutet lebensbegleitendes Lernen
- orientiert sich an der Nachfrage und gesellschaftlichen Entwicklungen

vhs-Spot Yogakurse

Kursbereiche >> Gesundes Leben >> Yoga

Seite 1 von 1

241EE30133: Yoga mit Yoga-Block und Yoga-Gurt - Vertiefungskurs

Wir vertiefen das Gelernte aus dem Vorgängerkurs und erweitern das Repertoire an Yoga-Haltungen und Entspannungsmöglichkeiten

Jede*r wird im eigenen Rahmen mitmachen können. Neu-Einsteiger*innen sind herzlich willkommen

Beginndatum: Mittwoch, 10.04.2024, 19.15 Uhr

Manusch Dorothea

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EE30127: Yoga für Senior*innen Online-Kurs zur Vertiefung

Wir vertiefen das Gelernte aus dem Vorgängerkurs und erweitern das Repertoire an Yoga-Haltungen und Entspannungsmöglichkeiten.
Der Kurs findet online auf der Lernplattform vhs.cloud statt. Konferenzsystem: Big Blue Button.
Die notwendigen Informationen zum Kurszugang werden den Teilnehmenden rechtzeitig vor Kursbeginn zugesandt. Die vhs Ludwigshafen bietet für den Einstieg telefonische Unterstützung an.

Beginndatum: Dienstag, 30.04.2024, 09.30 Uhr

Manusch Dorothea

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EE30125: Yoga für Senior*innen in Mundenheim - Vertiefungskurs

Achtsamkeit ist ein zentrales Thema im Kurs: Durch gezielte Atemtechniken und meditative Praktiken werden Sie lernen, Ihre Gedanken zu beruhigen und eine tiefere Verbindung zu sich selbst herzustellen. Auf der körperlichen Ebene gilt ein besonderes Augenmerk der Stärkung der Standfestigkeit, um die Stabilität im Alltag zu erhalten. Außerdem erlernen Sie Yogahaltungen (Asanas) die zur Stärkung und Aufrichtung von Beckenboden, Bauch und Rücken beitragen.
Die Kurseinheiten enden jeweils mit einer geführten Meditation

Dieser Kurs richtet sich an Senior*innen. Die Übungen finden überwiegend im Liegen oder im Stehen an der Wand statt. Bei eingeschränkter Beweglichkeit können die Bewegungen teilweise auf dem Stuhl ausgeführt

werden. Die Kursleiterin sorgt dafür, dass jede Bewegung mit Sorgfalt und Rücksicht auf Ihre individuellen Bedürfnisse durchgeführt wird.

Beginndatum: Dienstag, 07.05.2024, 09.00 Uhr

Dollmann Doris

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EE30132: Yoga auf und mit dem Stuhl - Vertiefungskurs

Wir vertiefen das Gelernte aus dem Vorgängerkurs und erweitern das Repertoire an Yoga-Haltungen und Entspannungsmöglichkeiten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginndatum: Freitag, 10.05.2024, 10.00 Uhr

Herschmann Brigitte

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EE30137: Yoga im Grünen

Inmitten der Natur der Parkinsel lernen Sie Haltungen aus dem Hatha-Yoga, die sich positiv auf Ihren Körper und Geist auswirken. Hatha-Yoga ist eine kraftvolle Yogarichtung, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Im Kurs lernen Sie verschiedene Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemübungen), die Ihnen helfen, Verspannungen zu lösen und Ihren Körper zu entspannen.
Dieser Kurs hat zwei Kursleiterinnen, die Stunden werden jeweils von einer Kursleiterin gehalten. Bianka Velte lehrt das bei uns eher übliche und körperbetonte Hatha-Yoga, mit Fokus auf Kräftigung, Flexibilität, Dehnung und Entspannung. Archana Kumar lehrt eine Kombination aus Körperhaltungen und den Spirituellen Anteilen des Yoga, zum Beispiel Pranayama (Atemübungen), Meditation und Philosophie des Yoga. So lernen Sie viele Facetten des Yoga in einem Kurs kennen.
Bei schlechtem Wetter besteht die Möglichkeit, den Kurs im Gymnastikraum der vhs im Bürgerhof stattfinden zu lassen.
Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, Fortgeschrittene sind willkommen.

Beginndatum: Freitag, 07.06.2024, 16.00 Uhr

Velte Bianka, Kumar Archana

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EE30134: Yoga auf der Parkinsel

Direkt am Rheinufer unter den mächtigen Bäumen - das besondere Sommererlebnis

Auf dem Programm: klassische und innovative Asanas, sowie eine Bewegungsfolge extra kreiert für diese Momente. Wir üben im Stand und auch am Boden. Schwerpunkte bilden Pranayama, Körperachtsamkeit und Mediation.
Die Natur um uns herum weckt die Sinne und gibt allem einen intensiven Touch.

Der Kurs richtet sich an Interessierte ob mit, wenig oder ohne Yoga-Erfahrungen. Denn wie immer beim Yoga: Man achtet auf die eigenen Grenzen und macht so weit mit, wie man sich wohl und sicher dabei fühlt.

Beginndatum: Mittwoch, 19.06.2024, 17.30 Uhr

Manusch Dorothea

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung