

Realschulabschluss TZ-Tageskurs

[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#) >> Fernöstliche Entspannungsverfahren: Yoga, Chi Gong, T'ai Chi

Seite 1 von 2 →

241EE30124: Yoga für Senior*innen in Mundenheim

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, 30.01.2024, 09.00 Uhr

Dollmann Doris, Manusch Dorothea

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

241EE30118: Taiji im Yang-Stil

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits Vorkenntnisse im Taiji haben und ihre Fähigkeiten vertiefen möchten.

Unser Kursleiter ist ein erfahrener Taiji-Lehrer, der den Yang Stil nach Professor Cheng Man Ching seit vielen Jahren praktiziert und unterrichtet. Er wird Ihnen helfen, Ihre Taiji-Praxis auf die nächste Stufe zu bringen.

Durch die langsamen, fließenden Bewegung lernen Sie, Stress abzubauen. Außerdem ist Taiji eine gute Methode, um die Konzentration zu fördern. Taiji zu praktizieren erfordert Geduld und Disziplin, um Fortschritte zu erzielen. Dies alles sind Fähigkeiten, die Sie mit in Ihren Alltag nehmen können.

In der ersten Stunde kann geschnuppert werden, bitte melden Sie sich hierfür an.

Beginndatum: Dienstag, 30.01.2024, 18.00 Uhr

Ellerhold Ingo J.

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

241EE30131: Yoga auf und mit dem Stuhl

Mit Yoga auf dem Stuhl entdecken Sie die Welt des Yoga und erfahren, wie Sie Ihre körperliche Gesundheit und geistige Entspannung verbessern können. Dieser Kurs bietet eine sichere und effektive Möglichkeit, Yoga zu praktizieren, ohne auf den Boden gehen zu müssen.

Sie erlernen Übungen und Yoga-Haltungen, die Ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten angepasst sind. Durch diese Übungen können Sie Ihr Körperbewusstsein und Ihre Stabilität verbessern, was Ihnen helfen wird, im Alltag aktiver und selbstbewusster zu sein. Die Übungen werden sitzend auf dem Stuhl oder stehend am Stuhl ausgeführt.

Atemtechniken und Entspannungstechniken vervollständigen den Kurs. Sie helfen, den Geist zu beruhigen und Ihre Gedanken zu fokussieren. Diese Techniken können hilfreich sein, Stress abzubauen und Ihre innere Ruhe zu finden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginndatum: Freitag, 02.02.2024, 10.00 Uhr

Herschmann Brigitte

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

241EE30128: Yoga für Anfänger*innen

In diesem Kurs beginnen wir mit den grundlegenden Asanas für Anfänger, Atemübungen und kleinen Meditationen im Yoga. Dadurch entwickeln Sie nicht nur Flexibilität und Kraft, sondern lernen auch, sich mit Ihrem Körper, Geist und Ihrer Seele zu verbinden. Dies ist das Ziel von Yoga: sich Ihrer Geist-Körper-Seele-Verbindung bewusst zu werden und durch den Prozess innere Ruhe, Freiheit und Glück zu finden.

Beginndatum: Montag, 05.02.2024, 18.15 Uhr

Kumar Archana

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✉ Empfehlung](#)

241EE30126: Yoga für Senior*innen - Online-Kurs

Dieser Kurs entstand während der Corona-Zeit, in der nichts „in Präsenz“ lief. Alle – eben auch die Kursleiterin – hatten keine Erfahrung in Yoga Online. Wir waren skeptisch. Aber wir haben es geschafft mit Geduld und Offenheit für Neues – und auch mit Rückhalt durch jüngere Familienmitglieder.

Wir wohnen verstreut und fühlen uns dennoch als Gruppe. Wir praktizieren sitzend und stehend am Stuhl, aber auch frei im Stand, sowie am Boden in Rücken-, Bauch- und Seitenlage. Das Programm basiert auf Hatha-Yoga plus Atemübungen, Brain Gym (Gymnastik fürs Gehirn), Achtsamkeit, Meditation und Entspannung.

Machen Sie doch mit! Profitieren Sie von diesem zusätzlichen Lernen: Yoga online – ein unerwarteter, positiver Corona- Effekt. Bleiben Sie bequem zu Hause: dies brauchen Sie, um mitzumachen: eine Matte oder eine Decke, ein Kissen, griffbereit ein stabiler Stuhl und einen Bereich in Ihrer Wohnung, groß genug für Ihre Bewegungen, einen Platz für Ihren PC mit Kamera und aktuellem Browser und 1 ½ Stunden für sich selbst.

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, 06.02.2024, 09.30 Uhr

Manusch Dorothea

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

241EE30135: Hatha-Yoga Vertiefung

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

Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, Fortgeschrittene sind willkommen.

Beginndatum: Freitag, 05.04.2024, 16.00 Uhr

Velte Bianka

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

241EE30130: Yoga für Anfänger*innen

In diesem Kurs beginnen wir mit den grundlegenden Asanas für Anfänger, Atemübungen und kleinen Meditationen im Yoga. Dadurch entwickeln Sie nicht nur Flexibilität und Kraft, sondern lernen auch, sich mit Ihrem Körper, Geist und Ihrer Seele zu verbinden. Dies ist das Ziel von Yoga: sich Ihrer Geist-Körper-Seele-Verbindung bewusst zu werden und durch den Prozess innere Ruhe, Freiheit und Glück zu finden. Neueinsteiger*innen sind willkommen.

Beginndatum: Montag, 08.04.2024, 18.15 Uhr

Kumar Archana

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

241EE30136: Yoga - gelassen und entspannt in den Feierabend

Wir nehmen uns Zeit für die Einstimmung in die Yogastunde, dann starten wir dynamisch und kraftvoll in die Übungen mit dem Sonnengruß, um anschließend den Körper ausgiebig zu dehnen. Dabei folgen wir der Rishikesh-Reihe, in der sich stehende, liegende, sitzende und kniende Haltungen abwechseln. Nach jeder physischen Anforderung finden wir immer wieder in die Entspannung zurück. Die Yogastunde schließt ab mit einer Phase des friedvollen Loslassens für Körper und Geist.

Vorkenntnisse sind willkommen aber keine Voraussetzung.

Beginndatum: Dienstag, 09.04.2024, 16.20 Uhr

Kahne Angela

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

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](#)

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, 23.04.2024, 09.00 Uhr

Dollmann Doris

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

Seite 1 von 2 ➔