

Deutschprüfungen, telc, BAMF

Prüfungsformate

Die Europäischen Prüfungszertifikate		Prüfungsgebühr	Prüfungsgebühr	Wozu wird die Prüfung gebraucht?
		Interne	Externe	
A1	telc Deutsch A1	114 Euro	134 Euro	als Nachweis für das Visum im Rahmen des Ehegattennachzugs
B1	telc Deutshtest für Zuwanderer A2-B1 (DTZ)	144 Euro	164 Euro	zum regulären Nachweis regulärer aufenthalts-rechtlicher Voraussetzungen (Niederlassungserlaubnis, Einbürgerung) Alltagsbewältigung und Integration
B2	telc Deutsch B2	154 Euro	174 Euro	Integration: Alltag Einstieg in Beruf/Arbeit oder Ausbildung Anerkennung beruflicher Abschluss
C1	telc Deutsch C1 für die Hochschule	174 Euro	194 Euro	Einstieg und/oder Anerkennung in Beruf oder Studium

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss für Prüfungen.

[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#) >> [Yoga](#) >> Details

Details zu Kurs 241EE30137 Yoga im Grünen

Kursnummer
241EE30137

Status

Titel
Yoga im Grünen

Info

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.

Veranstaltungsort
Parkinsel (Nähe Pegeluhr)

Zeitraum

Fr. 07.06.2024 - Fr. 26.07.2024
bei schlechtem Wetter kann der Kurs in der vhs stattfinden

Dauer

8 Termine

Uhrzeit

16:00 - 17:15

Unterrichtseinheiten

6,67 x 45 Minuten

Kosten

65,00 €

Maximale Teilnehmerzahl

12

Material

Bitte mitbringen: Wetterangepasste, bequeme Kleidung und Schuhe; Matte oder Unterlage für Übungen am Boden; Getränk

Treffpunkt: Parkplatz an der Pegeluhr auf der Parkinsel. Adresse: Kreuzung Hannelore-Kohl-Promenade und An der Kammerschleuse. Bitte etwas früher am Treffpunkt sein.

Dozenten

Velte Bianka, Kumar Archana

 [Kurstage](#)  [Anmelden](#)  [In den Warenkorb](#)  [Empfehlung](#)

 [Zurück](#)