

Rhetorik, Kommunikation, Schlüsselkompetenzen

[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#) >> [Chi Gong, Tai Chi](#) >> Details

Details zu Kurs 241EE30125 Yoga für Senior*innen in Mundenheim - Vertiefungskurs

Kursnummer

241EE30125

Status

Titel

Yoga für Senior*innen in Mundenheim - Vertiefungskurs

Info

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.

Veranstaltungsort

Seniorentreff Mundenheim, Wegelnburgstr. 59

Zeitraum

Di. 07.05.2024 - Di. 23.07.2024

Dauer

10 Termine

Uhrzeit

09:00 - 10:30

Unterrichtseinheiten

20 x 45 Minuten

Kosten

70,00 €

Maximale Teilnehmerzahl

13

Material

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, (Yoga-)Matte, warme Wolldecke, rutschfeste Socken, Getränk.

Dozentin

Dollmann Doris

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

 [Zurück](#)

