

Arbeit und Beruf

Im Bereich Arbeit und Beruf finden Sie Angebote zu den Themen: Rhetorik und Soft Skills, EDV, Finanzen, Rechnungswesen und Pädagogik. Wir verstehen Weiterbildung als Chance für Berufstätige, Arbeitssuchende und Wiedereinsteigende.



Sie investieren persönliches Engagement, Zeit und Geld, wenn Sie ein vhs-Seminar besuchen. Ihre Weiterbildung sollte deshalb auch genau Ihren Interessen und Ihrem Bedarf entsprechen.

Nutzen Sie deshalb die Möglichkeit unserer individuellen Beratung. Wir helfen Ihnen gerne bei der Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse und mit Informationen zu Kursinhalten und Zielen.

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

Details zu Kurs 241EE30130 Yoga für Anfänger*innen

Kursnummer
241EE30130

Status

Titel
Yoga für Anfänger*innen

Info
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.

Veranstaltungsort
vhs, Bürgerhof, Raum 10

Zeitraum
Mo. 08.04.2024 - Mo. 13.05.2024

Dauer
6 Termine

Uhrzeit
18:15 - 19:45

Unterrichtseinheiten
12 x 45 Minuten

Kosten
64,50 €

Maximale Teilnehmerzahl
10

Material
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch oder Decke zur Mattenaufgabe, bei Bedarf ein kleines Kissen zum bequemen Liegen, gegebenenfalls eine Jacke für die Entspannungen, eigenes Getränk.

Bitte nach Möglichkeit vor der Yogapraxis ca. eine Stunde nichts essen.

Dozentin
Kumar Archana

 [Kurstage](#)  [Empfehlung](#)

 [Zurück](#)