

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 Deutschtest 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

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

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

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

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

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 Meditation.

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](#)

Seite 1 von 1