

## Integration - Deutsch lernen

Anmeldungen zu Deutsch- und Integrationskurse mit Nummernvergabe möglich.



Bitte erfragen Sie die aktuellen und für Sie individuell passenden Kurse in der [Sprachberatung](#). Es werden laufend und nach Bedarf Kurse angeboten. Aufgrund hoher Nachfrage kann es passieren, dass Sie auf eine Warteliste kommen.

Es werden ständig neue Kurse eingerichtet. Eine Zuordnung und dann auch Anmeldung zu unseren Kursen kann nur über unsere Sprachberatung erfolgen.

[Kursbereiche](#) >> [Aktiv im Alter - Seniorinnen und Senioren](#) >> Yoga

Seite 1 von 1

### **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

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, 07.05.2024, 09.00 Uhr

Dollmann Doris

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

---

### **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

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

---

Seite 1 von 1