

## Kultur, Gestalten

Unsere Angebote im Fachbereich Kultur und Gestalten erweitern Ihre kulturellen und kommunikativen Kompetenzen, sensibilisieren Sie für soziokulturelle und interkulturelle Lebenszusammenhänge, eröffnen Ihnen verschiedene Formen des künstlerischen Ausdrucks und fördern Ihre gestalterischen Fähigkeiten.



Das Angebot umfasst anspruchsvolle Veranstaltungen zur Kulturgeschichte, Kunstbetrachtung und Literatur und bietet ein breites Spektrum an kreativen Kursen von Malen, Zeichnen und Schmuckgestaltung über Fotografie und Medienpraxis bis zum Nähen.

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