

## Lebendige Antike Ludwigshafen

### Von drei Hügeln hat (nach Theodor Heuss) Europa seinen Ausgang genommen: Von Golgatha, von der Athener Akropolis und vom römischen Kapitol.

Deshalb ist die Beschäftigung mit der griechisch-römischen Antike eine wichtige Voraussetzung dafür, sich heute als Europäer empfinden zu können. Die gemeinsamen Grundlagen allen Interessierten zu erklären hat die Lebendige Antike Ludwigshafen sich zum Ziel gesetzt: Eine sehr aktuelle Aufgabe.

Weitere Informationen zur Lebendigen Antike Ludwigshafen finden Sie unter [www.lebendige-antike-ludwigshafen.de/](http://www.lebendige-antike-ludwigshafen.de/)

[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#) >> [Entspannung, Meditation](#) >> Details

### Details zu Kurs 241EE30137 Yoga im Grünen

---

**Kursnummer**  
241EE30137

---

**Status**

---

**Titel**  
Yoga im Grünen

---

**Info**

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.

---

**Veranstaltungsort**  
Parkinsel (Nähe Pegeluhr)

---

**Zeitraum**  
Fr. 07.06.2024 - Fr. 26.07.2024  
Bei schlechtem Wetter kann der Kurs in der vhs stattfinden

---

**Dauer**  
8 Termine

---

**Uhrzeit**  
16:00 - 17:15

---

**Unterrichtseinheiten**  
6,67 x 45 Minuten

---

**Kosten**  
65,00 €

---

**Maximale Teilnehmerzahl**  
12

---

**Material**

Bitte mitbringen: Wetterangepasste, bequeme Kleidung und Schuhe; Matte oder Unterlage für Übungen am Boden; Getränk

Treffpunkt: Parkplatz an der Pegeluhr auf der Parkinsel. Adresse: Kreuzung Hannelore-Kohl-Promenade und An der Kammerschleuse. Bitte etwas früher am Treffpunkt sein.

---

**Dozenten**

Velte Bianka, Kumar Archana

---

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

 [Zurück](#)