

Politische Bildung

Volkshochschulen sind Orte der Demokratie. Mit ihren offenen Bildungsangeboten und beteiligungsorientierten Methoden schaffen sie öffentlichen Raum für Auseinandersetzung und Verständigung.

Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die politisch und konfessionell unabhängig und neutral ist. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden.

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

Details zu Kurs 241EE30128 Yoga für Anfänger*innen

Kursnummer

241EE30128

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.

Veranstaltungsort

vhs, Bürgerhof, Raum 10

Zeitraum

Mo. 05.02.2024 - Mo. 11.03.2024

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](#)