

## 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 241EE30130 Yoga für Anfänger\*innen

---

**Kursnummer**

241EE30130

---

**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. Neueinsteiger\*innen sind willkommen.

---

**Veranstaltungsort**

vhs, Bürgerhof, Raum 10

---

**Zeitraum**

Mo. 08.04.2024 - Mo. 13.05.2024

---

**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](#) [✔ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

[⬅ Zurück](#)