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.

Details zu Kurs 241EE30134 Yoga auf der Parkinsel

Kursnummer
241EE30134

Status

Titel
Yoga auf der Parkinsel

Info
Direkt am Rheinufer unter den mächtigen Bäumen - das besondere Sommererlebnis

Auf dem Programm: klassische und innovative Asanas, sowie eine Bewegungsfolge extra kreiert für diese Momente. Wir üben im Stand und auch am Boden. Schwerpunkte bilden Pranayama, Körperachtsamkeit und Mediation.
Die Natur um uns herum weckt die Sinne und gibt allem einen intensiven Touch.

Der Kurs richtet sich an Interessierte ob mit, wenig oder ohne Yoga-Erfahrungen. Denn wie immer beim Yoga: Man achtet auf die eigenen Grenzen und macht so weit mit, wie man sich wohl und sicher dabei fühlt.

Veranstaltungsort
Parkinsel (Nähe Pegeluhr)

Zeitraum
Mi. 19.06.2024 - Mi. 24.07.2024

Dauer
6 Termine

Uhrzeit
17:30 - 19:00

Unterrichtseinheiten
12 x 45 Minuten

Kosten
49,00 €

Maximale Teilnehmerzahl
14

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.

Dozentin
Manusch Dorothea

Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

Zurück