

## Hauptschulabschluss TZ-Abendkurs

[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#) >> [Bewegung und Entspannung im Freien](#) >> [Details](#)

### 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 Meditation.

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](#)

