Hauptschulabschluss TZ-Tageskurs

241EE30137: Yoga im Grünen

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.

Beginndatum: Freitag, 07.06.2024, 16.00 Uhr

Velte Bianka, Kumar Archana

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

241EE30134: Yoga auf der Parkinsel

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.

Beginndatum: Mittwoch, 19.06.2024, 17.30 Uhr

Manusch Dorothea

Details Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung