

Realschulabschluss TZ-Abendkurs

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

Details zu Kurs 241EE30137 Yoga im Grünen

Kursnummer

241EE30137

Status

Titel

Yoga im Grünen

Info

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.

Veranstaltungsort

Parkinsel (Nähe Pegeluhr)

Zeitraum

Fr. 07.06.2024 - Fr. 26.07.2024

bei schlechtem Wetter kann der Kurs in der vhs stattfinden

Dauer

8 Termine

Uhrzeit

16:00 - 17:15

Unterrichtseinheiten

6,67 x 45 Minuten

Kosten

65,00 €

Maximale Teilnehmerzahl

12

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.

Dozenten

Velte Bianka, Kumar Archana

[◀ Zurück](#)