Schule - Schulabschlüsse - Förderprojekte für Kinder

Die Volkshochschule Ludwigshafen

- ermöglicht Erwachsene jeden Alters das Nachholen von Schulabschlüssen.
- bietet jüngeren Kindern bei schulischen Problemen Unterstützung durch die Lernförderung.
- verhilft Schüler*innen u.a. mit kreativen Mathe-Intensivkursen zu mehr Spaß und besseren Leistungen in der Schule.
- begleitet Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf ihrem Weg in Ausbildung und Beruf und bietet attraktive Bildungs- und Qualifizierungsmöglichkeiten an.

Details zu Kurs 241EE30128 Yoga für Anfänger*innen

Kursnummer
241EE30128

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.

Veranstaltungsort
vhs, Bürgerhof, Raum 10

Zeitraum
Mo. 05.02.2024 - Mo. 11.03.2024

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 Mattenauflage, 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 Empfehlung

Zurück