

Senioren - Aktiv im Alter

vhs: Offen für ALLE



Die Kurse aus dem bisherigen Seniorenprogramm „Aktiv im Alter“ sind ab sofort im jeweiligen Fachbereich zu finden:

- PC- und Smartphoneurse im Bereich "Digitales Leben"
- Maßnahmen zur Sturzprophylaxe sowie Clever in Rente im Bereich "Politik, Gesellschaft, Umwelt unter Ratgeber
- Yogakurse i, Bereich "Gesundes Leben" unter Entspannung
- Bewegungskurse im Bereich "Gesundes Leben" unter Bewegung

[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.

DozentinManusch Dorothea

 [Kurstage](#)  [Anmelden](#)  [In den Warenkorb](#)  [Empfehlung](#)

 [Zurück](#)