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 Smartphonekurse 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

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

Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

Zurück