

### 241EE30131: Yoga auf und mit dem Stuhl

Mit Yoga auf dem Stuhl entdecken Sie die Welt des Yoga und erfahren, wie Sie Ihre körperliche Gesundheit und geistige Entspannung verbessern können. Dieser Kurs bietet eine sichere und effektive Möglichkeit, Yoga zu praktizieren, ohne auf den Boden gehen zu müssen.

Sie erlernen Übungen und Yoga-Haltungen, die Ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten angepasst sind. Durch diese Übungen können Sie Ihr Körperbewusstsein und Ihre Stabilität verbessern, was Ihnen helfen wird, im Alltag aktiver und selbstbewusster zu sein. Die Übungen werden sitzend auf dem Stuhl oder stehend am Stuhl ausgeführt.

Atemtechniken und Entspannungstechniken vervollständigen den Kurs. Sie helfen, den Geist zu beruhigen und Ihre Gedanken zu fokussieren. Diese Techniken können hilfreich sein, Stress abzubauen und Ihre innere Ruhe zu finden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginndatum: Freitag, 02.02.2024, 10.00 Uhr

Herschmann Brigitte

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

### 241EE30125: Yoga für Senior\*innen in Mundenheim - Vertiefungskurs

Achtsamkeit ist ein zentrales Thema im Kurs: Durch gezielte Atemtechniken und meditative Praktiken werden Sie lernen, Ihre Gedanken zu beruhigen und eine tiefere Verbindung zu sich selbst herzustellen. Auf der körperlichen Ebene gilt ein besonderes Augenmerk der Stärkung der Standfestigkeit, um die Stabilität im Alltag zu erhalten. Außerdem erlernen Sie Yogahaltungen (Asanas) die zur Stärkung und Aufrichtung von Beckenboden, Bauch und Rücken beitragen.

Die Kurseinheiten enden jeweils mit einer geführten Meditation

Dieser Kurs richtet sich an Senior\*innen. Die Übungen finden überwiegend im Liegen oder im Stehen an der Wand statt. Bei eingeschränkter Beweglichkeit können die Bewegungen teilweise auf dem Stuhl ausgeführt werden. Die Kursleiterin sorgt dafür, dass jede Bewegung mit Sorgfalt und Rücksicht auf Ihre individuellen Bedürfnisse durchgeführt wird.

Beginndatum: Dienstag, 30.04.2024, 09.00 Uhr

Dollmann Doris

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

### 241EE30127: Yoga für Senior\*innen Online-Kurs zur Vertiefung

Wir vertiefen das Gelernte aus dem Vorgängerkurs und erweitern das Repertoire an Yoga-Haltungen und Entspannungsmöglichkeiten.

Der Kurs findet online auf der Lernplattform vhs.cloud statt. Konferenzsystem: Big Blue Button.

Die notwendigen Informationen zum Kurszugang werden den Teilnehmenden rechtzeitig vor Kursbeginn zugesandt. Die vhs Ludwigshafen bietet für den Einstieg telefonische Unterstützung an.

Beginndatum: Dienstag, 30.04.2024, 09.30 Uhr

Manusch Dorothea

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

---

### **241EE30132: Yoga auf und mit dem Stuhl - Vertiefungskurs**

Wir vertiefen das Gelernte aus dem Vorgängerkurs und erweitern das Repertoire an Yoga-Haltungen und Entspannungsmöglichkeiten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginndatum: Freitag, 10.05.2024, 10.00 Uhr

Herschmann Brigitte

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

---

Seite 1 von 1